УМНЫЕ ЕЖЕДНЕВНИКИ

кремлевская диета

ежедневник

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Этот необычный ежедневник поможет вам следить за своей фигурой наиболее эффективно. Ведь главное при соблюдении самой действенной, кремлевской, диеты - это правильно подсчитывать очки при каждом приеме пищи. С помощью нашей книжечки вы сможете не только это: учет килограммов, с которыми вы расстались, счетчик, образцы меню Бонус - лучшие «кремлевские» рецепты!

- М. Ю. Муллаева
  - Введение
    -
  - Питание с точки зрения медицины
    -
    - Белки
      -
    - Жиры
      -
    - Углеводы
      -
    - Минеральные вещества
      -
    - Витамины
      -
  - Действия кремлевской диеты
    -
  - Режим питания
    -
  - Противопоказания
    -
  - Для начинающих
    - Витамины и полезные вещества в кремлевской диете
      -
    - Примерное меню
      -
  - Какой вес можно назвать идеальным
    -
  - Кремлевская «объедаловка»
    - Принципы набора веса
      -
    - Как же поправиться, если это необходимо

- Закрепление достигнутого результата
  - Правильное питание
  - Таблицы очков, начисляемых за каждый съеденный продукт
- Кулинарная книга здорового питания
  - Блюда из рыбы и других морепродуктов
  - Холодные закуски
  - Первые блюда
  - Вторые блюда
  - Десерты
  - Напитки

М. Ю. Муллаева
Ежедневник. Кремлевская диета

Введение

Диета на сегодняшний день актуальна как никогда. Популярный образ худенькой модели диктует новую моду на силуэт, далекий от рубенсовских пышечек. Диетами увлеклись и увлекаются многие. Знаменитости без стеснения признаются, что, как и все простые смертные, они тоже сидят на диетах. И в этом нет ничего зазорного! Что плохого в том, что человек следит за собой, своим здоровьем, стремится к идеальным пропорциям и при этом может поделиться удачным опытом избавления от лишних килограммов с другими.

В способе похудения с помощью диеты есть, как и в любом другом, свои плюсы и минусы. Наверное, самый большой минус в том, что многие диеты основываются на недоедании. И скажите, кому понравится постоянно думать о большущем куске ветчины на ломтике хрустящего тоста, а не просто наслаждаться жизнью и не относиться к еде, как к процессу приоритетному? Не нужно себя настолько истязать, чтобы только быть похожими на супермоделей. Лучше использовать щадящие методы, от которых будет во много раз больше пользы! Главный плюс кремлевской диеты в том, что она помогает не только похудеть, но и прекрасно себя чувствовать.

Ваши данные

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Дата рождения _____
Рост _____
Вес до прохождения диеты _____
Вес после прохождения диеты _____

Январь 20_года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Январь 20_года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

Январь 20_года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Январь 20_года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Январь 20_года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Январь 20_года

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____

Для записей

Питание с точки зрения медицины

Известно, что на 60 % организм человека состоит из воды, остальные 40 % веса составляют: углеводы -1 %, минеральные вещества – 5 %, жиры и жироподобные вещества – 15 % и белки – 19 %. Жиры, углеводы, белки и минеральные вещества входят в состав каждой из примерно 100 трлн клеток нашего тела. В клетках происходят различные процессы, главный из которых – распад органических веществ клетки с выделением энергии, необходимой человеку для жизни. Кроме того, клетки растут и делятся, стареют и умирают, а на смену им приходят новые.

Всю эту «компанию» необходимо кормить: в год взрослому человеку требуется кислорода, пищи и питьевой воды около 2 т. Что же такое пища? Поговорим об этом подробнее.

Белки

Активно участвуют в обмене веществ, необходимы для построения (синтеза) новых клеток и тканей. Белки способствуют полноценному развитию организма. С ними связаны способность к мышлению, формирование антител, защищающих организм от микробов и вирусов. Сложный белок крови – гемоглобин – снабжает ткани кислородом, а белок плазмы крови придает ей такое необходимое свойство, как свертываемость. Это вещество составляет 1/13 часть мозга и 1/4 часть крови и мышц. Человек получает белки из животной и растительной пищи. В организме они расщепляются на составные части-аминокислоты. Известно, что такая кислота, как лизин, влияет на содержание в крови эритроцитов и кальция в костях; гистидин участвует в образовании гемоглобина; лейцин влияет на рост и т. д.

Главным поставщиком белка являются продукты животного происхождения – мясо, рыба, яйца, а также растительная пища– хлеб, бобовые, крупы. К сожалению, в природе не существует такого продукта питания, который бы совпадал по своему аминокислотному составу с белками тканей человека. Поэтому в рацион мы вынуждены включать разнообразные продукты, содержащие в определенном количестве нужные аминокислоты. Только молоко приближается к их оптимальному набору, что позволило И. П. Павлову назвать его пищей, приготовленной самой природой. Правда, содержание белка в нем невелико. В литре молока содержится только около трети суточной белковой нормы. Значительно больше содержится белка в молочных продуктах – твороге и сыре.

> Биологическая ценность белков зависит от степени усваиваемости. Так, белок яйца усваивается полностью, молока – на 75 %, говядины – на 80 %, рыбы – на 83 %, а гороха – на 44 %.

Правильное питание предполагает рациональное соотношение белков растительного и животного происхождения. Для людей, занятых физическим трудом, суточная потребность в белках должна удовлетворяться в равных частях белками растительного и животного происхождения. В питании тех, кто занят напряженной умственной деятельностью, белок животного происхождения должен занимать примерно 60 % суточного объема пищи. Минимальная суточная норма белка – 1,5 г на 1 кг массы тела. Как показывают наблюдения, у вегетарианцев со

временем нарушаются некоторые функции организма, что в конечном итоге приводит к расстройству обмена веществ и возникновению различных заболеваний. Особенно опасна нехватка животных белков для детей и подростков. Это может вызвать задержку роста и умственного развития, малокровие, нарушение функций печени, понижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям.

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Февраль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей

Жиры

Жиры – это источник энергии, регулятор проникновения в клетки воды, солей, аминокислот и Сахаров, растворитель витаминов А, Д, Е и К. Пища, богатая жирами, как правило, вызывает ощущение сытости на длительное время. Жир – сложное органическое соединение, основу которого составляют глицерин и жирные кислоты. Большое значение в полноценном питании имеют именно эти кислоты, которых насчитывается свыше 100. Жирные кислоты подразделяются на предельные (насыщенные) и непредельные (ненасыщенные). Первые чаще всего встречаются в жирах животного происхождения, вторые – в растительных жирах. По своим биологическим свойствам предельные жирные кислоты уступают кислотам непредельным. Кроме того, ученые доказали, что предельные жирные кислоты в определенной степени отрицательно влияют на состояние и работу печени, на жировой обмен. Их переизбыток приводит к развитию атеросклероза, особенно у пожилых людей. Ненасыщенные жирные кислоты, особенно линолевая и арахидоновая, обладают наибольшей биологической активностью, принимают участие в жировом обмене, способствуют выведению холестерина из организма.

> В рационе здорового человека, живущего в средней полосе, жиры должны составлять примерно 30 % от общей калорийности пищи.

Особую ценность представляет молочный жир. Он на треть состоит из основных ненасыщенных кислот – олеиновой, линолевой, арахидоновой. Кроме того, молочные жиры представляют собой эмульсию, т. е. взвесь в виде мельчайших шариков, поэтому, поступая в таком виде в организм человека, молочный жир намного легче усваивается. Это вовсе не означает, что нужно употреблять только продукты, содержащие молочный жир. Ни один из видов жиров не содержит сбалансированный жирно-кислотный состав. Поэтому ежедневно нужно употреблять жиры как животного, так и растительного происхождения (например, любое растительное масло). Их соотношение в пище для взрослого человека должно составлять примерно 70 % жиров животного и 30 % – растительного происхождения. Что касается людей пожилого возрастало в соответствии с рекомендациями врачей они должны по возможности стремиться заменять жиры животного происхождения жирами растительными. Потребность организма в жирах зависит от возраста, пола, условий жизни,

характера работы и даже от климатических особенностей местности.

Углеводы

Углеводы участвуют в синтезе нуклеиновых кислот, заменимых аминокислот, входят в состав клеток и тканей, пополняют запасы глюкозы в крови. Углеводы помогают организму эффективнее использовать жиры. При достаточном поступлении углеводов в организм уменьшается расход белков и жиров, а при избыточном поступлении и небольшом расходе энергии определенное количество углеводов преобразуется в жир. Вот почему при необходимости снижения калорийности пищевого рациона в первую очередь следует уменьшить норму потребления углеводов.

> Главные «поставщики» углеводов – продукты растительного происхождения (пшеничный и ржаной хлеб, мучные изделия, овощи, некоторые фрукты, крупы, ягоды, картофель и сахар).

В продуктах животного происхождения содержание углеводов невелико.

Углеводы бывают разные: по строению молекул их подразделяют на моносахариды (фруктоза, глюкоза и др.), дисахариды (лактоза, сахароза) и полисахариды (крахмал, гликоген). В состав углеводов входит также клетчатка. Моносахариды и дисахариды хорошо растворяются в воде, обладают высокой пищевой и энергетической ценностью.

Глюкоза быстро и легко усваивается организмом, насыщает питательными веществами ткани головного мозга, мышц, поддерживает уровень сахара в крови, создает запас гликогена в печени.

Фруктоза в 3 раза слаще глюкозы, она медленнее усваивается организмом. Глюкоза и фруктоза содержатся в основном во фруктах и ягодах. Однако рекордсменом по содержанию этих веществ является мед.

Лактоза (молочный сахар) содержится в молоке и молочных продуктах. Это очень полезный углевод, ограничивающий процессы брожения в кишечнике и способствующий развитию молочнокислых бактерий, полезных для организма.

Крахмал, расщепляясь в организме, превращается в глюкозу, и таким образом поддерживает уровень сахара в крови. Содержится крахмал в основном в зерновых и бобовых культурах, а также в картофеле. На долю крахмала должно приходиться 83–85 % общего количества употребляемых углеводов.

Клетчатка является основой оболочек клеток растений и почти не усваивается организмом человека. Тем не менее этот углевод, который содержится в черном хлебе, овощах, фруктах, играет большую роль – усиливая сокращение стенок кишечника, способствует выведению ненужных веществ и холестерина из организма.

*Март 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

*Март 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Март 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

*Март 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Март 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Март 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

Для записей

Минеральные вещества

Фосфор принимает участие во всех процессах обмена веществ, входит в состав многих важных белков, нервной ткани, способствует росту и развитию костей. Много фосфора содержится в сыре, икре, фасоли, яйцах, мясе, рыбе. Суточная потребность – 1600 мг.

Кальций формирует кости скелета, нормализует работу нервной системы и сердца, принимает участие в свертывании крови. Больше всего кальция в молочной пище. Достаточно выпить 500 мл молока или съесть 100 г сыра, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в этом элементе.

Железо используется для построения сложного белкового вещества-гемоглобина. Особенно много железа в печени, овсяной крупе, яичном желтке, бобовых. Легко усваивается железо, содержащееся в овощах и фруктах, особенно в яблоках. Суточная потребность в железе – 15 мг.

Витамины

Кроме белков, жиров, углеводов и минеральных веществ, нам необходимы витамины. Их недостаток вызывает глубокие нарушения обмена веществ – авитаминозы. Так, недостаток витамина А (содержится в рыбьем жире, яйцах, сливочном масле, моркови, шпинате) чреват нарушениями роста и куриной слепотой; отсутствие витамина В1 (есть в муке грубого помола, отрубях, яйцах, дрожжах, печени, почках) вызывает поражение крупных нервных стволов; без витамина В6 (содержится в дрожжах, молоке, яйцах, говядине) происходит нарушение белкового и жирового обмена, возникают заболевания кожи; нехватка витамина В12 (его много в печени и почках) вызывает нарушение кроветворения (малокровие); от цинги нас защищает витамин С (имеется в черной смородине, шиповнике, цитрусовых, картофеле, капусте, шпинате и других зеленых растениях); без витамина Д (содержится в рыбьем жире, печени, масле, яйцах) ребенок заболевает рахитом, а у взрослого возникают заболевания печени, кожи, нарушаются функции нервной системы, может снизиться иммунитет.

Как мы видим, все, что бы ни употреблял в пищу человек, содержит те или иные необходимые для жизнедеятельности организма вещества. В процессе пищеварения они переходят в растворимые формы и усваиваются организмом.

Для того чтобы накормить собственные клетки – маленькие «кирпичики» организма, мы производим с куском пирога или котлетой некоторые изменения: как мы уже знаем, питательные вещества в организме расщепляются на простые легкорастворимые (крахмал превращается в глюкозу, белки расщепляются на различные аминокислоты, жиры – на глицерин и жирные кислоты). Расщепляются они в нашем организме специальными соединениями – ферментами. После попадания в клетку вещества из внешней среды превращаются в вещества тела человека. Таким способом организм восполняет потери органических веществ своих тканей и получает строительный материал для роста новых и обновления старых клеток.

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

Апрель 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей

Истоки кремлевской диеты

Попала к нам эта новомодная диета из-за океана, полное ее название звучит следующим образом: «Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США». Проще говоря, это чудодейственное средство является диетой американских астронавтов.

Эффективность этой диеты может сравниться только с ее парадоксальностью! Самая модная, самая действенная и самая доступная кремлевская диета заметно преобразила высокопоставленных чиновников и видных деятелей, продолжает завоевывать все новых и новых поклонников.

Долгое время кремлевская диета считалась тайной и была недоступна нам, простым обывателям, так как в течение некоторого времени ее рецепт не разглашался. В народе ходили лишь слухи о чудодейственных результатах этой диеты.

Эта самая парадоксальная диета на свете на первый взгляд может показаться совершенно непонятной и нелепой. Вы, несомненно, захотите спросить, может ли человек в здравом уме и твердой памяти заявить с полной ответственностью, что для

быстрого сброса лишних килограммов нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы, да еще запивая все это сухим вином или водочкой. Первая реакция любого человека на подобное заявление будет одна: он повертит пальцем у виска. А зря! Начнем с того, что своим кремлевским лейблом эта диета обязана представителям московской городской администрации и другим не менее важным правительственным чиновникам, опробовавшим на себе ее чудодейственное влияние. Мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных модных диет, именно с помощью этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее апробировали на себе министр внутренних дел Рашид Нургалиев, председатель Госдумы Борис Грызлов и еще немало высокопоставленных российских чиновников. Стала эта диета популярной и среди звезд нашей эстрады. Сам «Батяня комбат», то бишь, Николай Расторгуев, с помощью нее сбросил не один килограмм. Свою знаменитую кефирную диету Лариса Долина поменяла на кремлевскую.

Когда же эта новомодная диета была опубликована в СМИ, то худеющие великомученики начали активно передавать друг другу заветные странички с основными принципами питания по кремлевской диете и списком продуктов, оцененных в условных единицах.

> Не остается в стороне и официальная медицина. Смоленские врачи включили кремлевскую диету в городскую программу по лечению ишемической болезни сердца и избыточного веса.

Похудел благодаря этой диете и журналист газеты «Комсомольская правда» Евгений Черных, дневник которого публиковался в «КП». Он признался своим читателям, что сам перепробовал разные методы похудения, которые не приносили ощутимых результатов: потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались, причем с лихвой. К 50 годам Евгений Черных набрал 99 кг (это приросте-то в 178 см!). После того как корреспондент «КП» сел на кремлевскую диету, он за первую неделю потерял 4 кг. Потом результаты стали, правда, скромнее, но лишний вес все-таки продолжал уходить. Общий итог, достигнутый журналистом за 7 недель, составил 12 кг! Но на этом Евгений Черных не намерен останавливаться в борьбе с лишним весом, и возвращаться к прежним солидным габаритам он тоже не собирается.

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Май 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Май 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

*Май 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

*Май 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Май 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

Для записей

Действия кремлевской диеты

Так в чем же заключается действие кремлевской диеты? Наверное, многие уже наслышаны о характерной для нее оценке продуктов питания, выраженной в очках, или условных единицах. У «новобранцев» кремлевской диеты зачастую возникает вопрос, на каком основании выставляется то или иное количество этих единиц. А все очень просто. Число условных единиц – это количество углеводов в 100 г продукта. Например, в 100 г белого пшеничного хлеба из муки первого сорта содержится 49 г углеводов, следовательно, и очков – 49, а в 100 г сахара содержится 99 г углеводов и т. д.

По своей сути кремлевская диета является низкоуглеводной, ведь, углеводы – основные поставщики энергии, и в случае их недопоставки организм расходует собственные ресурсы, т. е. накопившиеся жировые запасы. Таблица «стоимости» продуктов будет приведена ниже, а пока рассказ пойдет о том, как достигнуть максимального эффекта, применяя диету на практике.

Хочется напомнить, что при переходе на рацион, предлагаемый кремлевской диетой, необходимо посещение врача, поскольку данный тип питания для некоторых людей является неприемлемым.

Далее следует определить для себя, каких результатов вы ожидаете от кремлевской диеты: хотите избавиться от лишнего веса, сохранять вес неизменным или, напротив, увеличить свою массу тела (да-да, бывает и такое).

Поэтому, составляя свой рацион на основании таблицы, следует учитывать, что снижение веса происходит, если суточное количество очков не превышает 40 у. е. Достигнув необходимого веса, можно увеличить количество очков до 60 у. е., при этом вес стабильно сохраняется и, соответственно, количество условных единиц, превышающее 60, подходит тем, чьей мечтой являются пышные формы. Люди, ведущие активный образ жизни, затрачивающие большое количество энергии, могут худеть и чуть увеличивая рекомендуемую норму (40 у. е.). И, наоборот, те, чей образ жизни не подразумевает высокой активности, должны уменьшить число условных единиц.

Помните, что питание должно быть по возможности полноценным. Вы же хотите потерять лишние килограммы, а не здоровье, правда? Поэтому не стоит ограничивать очки, отдавая предпочтение мясу в ущерб другим продуктам. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты, в противном случае придется соблюдать уже другую – лечебную

диету.

Первые несколько недель наряду с мясом, рыбой, птицей, яйцами можно есть капусту всех видов, баклажаны, дайкон, огурцы, помидоры, стручковую фасоль, зелень. Из фруктов можно позволить себе небольшое количество сливы, алычи, не повредит и четверть апельсина или грейпфрута. Из ягод рекомендуется употреблять ежевику, клюкву. В дальнейшем рацион можно расширять, опираясь на таблицу «стоимости» продуктов. Следует помнить, что продукты растительного происхождения являются ценными источниками многих минеральных веществ и витаминов, без которых невозможно нормальное функционирование организма.

Что можно и нужно исключить из рациона абсолютно без вреда для организма, так это сахар и хлебобулочные изделия, особенно кондитерские. Несладкие чай или кофе будут невкусными только первые 3–4 дня, так уверяют все, взявшие на вооружение принципы кремлевской диеты. Табу накладывается также на картофель во всех видах, белый рис, манку, макароны, сладкие газированные напитки.

> Не забывайте употреблять побольше жидкости: воды, несладкого чая (предпочтительно зеленого), травяных отваров и настоев. За день следует выпивать не менее 1,5 литра.

Через 2–3 недели при наличии положительного эффекта питание можно разнообразить крупяными кашами в небольших порциях: овсянкой, гречкой, перловкой, расширяется и ассортимент овощей: можно употреблять свеклу, морковь, горох, фасоль.

Режим питания

Не стоит для быстрого достижения эффекта отказываться от завтрака, обеда или ужина. Кремлевская диета очень хороша тем, что позволяет принимать пищу в любое удобное время. Можно сказать, что одним из главных ее условий является запрет голодания. Чувство голода – стресс для организма, который вместо того, чтобы расстаться с лишним весом, начнет его удерживать и даже создавать новые запасы.

Лучше всего питаться 5–6 раз в день небольшими порциями, избегая перекусов между приемами пищи.

Не думается, что полкило мяса, съеденного на ужин вместо завтрака, обеда и полдника, пойдет на пользу вашему организму, хотя и содержит 0 очков.

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

*Июнь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

*Июнь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Июнь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей

Противопоказания

Кремлевская диета, безусловно, эффективна, но нельзя забывать о том, что тип питания, предложенный ее авторами, подходит далеко не всем. Так, абсолютным противопоказанием для применения данной диеты является подагра – заболевание, обусловленное нарушением обмена мочевой кислоты в организме. Кремлевская диета поощряет употребление продуктов с высоким содержанием животного белка, что у некоторых может вызвать повышение уровня мочевой кислоты в крови. По этой же причине не подходит эта диета и людям, страдающим мочекаменной болезнью, особенно с образованием уратных камней. Дай всем, имеющим какие-либо нарушения функции почек, требуется обязательная консультация медиков. Также «диета астронавтов» противопоказана при физических, эмоциональных и интеллектуальных перегрузках; при анемии, авитаминозах, хронических заболеваниях печени, панкреатите.

> Нельзя придерживаться этой диеты женщинам в период S беременности и кормления грудью. Ведь для того, чтобы у ребенка сформировался правильный обмен веществ, он I должен получать все пищевые вещества в достаточных количествах.

Не стоит увлекаться этой диетой и подросткам в период полового созревания и интенсивного роста. Людям пожилого возраста и старикам тоже не рекомендуется данный тип питания.

А для всех остальных возможность применения диеты должен определять только врач. При этом перед диетой желательно сделать следующее:

1) анализ крови (общий и биохимический, липидный профиль);

2) анализ крови на гормоны щитовидной железы, надпочечников, гипофиза;

3) анализ крови на сахар;

4) ЭКГ.

И даже если все показатели в норме, периодически следует посещать врача. Ведь даже самые идеальные параметры фигуры не порадуют, если ради них вы пожертвовали своим здоровьем.

Для начинающих

Витамины и полезные вещества в кремлевской диете

Ограничение количества потребляемых углеводов при кремлевской диете вовсе не означает, что человек не дополучает необходимые витамины и полезные вещества. Если проанализировать, то можно суверенностью заявить, что такое питание содержит достаточное количество практически всех необходимых полезных веществ. Главное заключается в том, чтобы гармонично сбалансировать свой дневной рацион без вреда для здоровья и получить при этом необходимую порцию витаминов. Давайте заглянем в таблицу условных единиц, выберем продукты, которые наиболее уместны как при похудении, так и с точки зрения получаемых от них полезных веществ, и подсчитаем очки индивидуально на примере двухнедельного меню.

> Садясь на кремлевскую диету, нельзя исключать из своего рациона овощи, фрукты и ягоды. Не стоит также забывать хотя бы иногда употреблять в пищу хлеб и крупы.

Вводить эти продукты в свое меню нужно, руководствуясь данными таблицы, приведенной ниже.

С первых дней диеты	Через 1 - 2 недели	Изредка
Овощи:		
огурцы, капуста цветная, белокочанная, квашенная, сельдерей, тыква, помидоры, зелень, брокколи, редька, перец, шпинат, репа	морковь, свекла, зеленый горошек, баклажаны	сладкая кукуруза, картофель
Фрукты, ягоды:		
в первую неделю есть не рекомендуется	апельсины, яблоки, грейпфруты, груши, слива, вишня, мандарины	абрикосы, виноград, арбуз, ананасы, бананы, чернослив, персики, изюм, клубника, малина, клюква
Хлеб, крупы:		
продукты из сои, геркулес, овсянка, горох – все очень маленькими порциями!	цельнозерновой хлеб и, ржаной гречка, рис	белый хлеб и прочие изделия из белой муки, пшено, манка

*Июль 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

*Июль 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Июль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Июль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Июль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Июль 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

Для записей

Примерное меню

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак
Сыр (50 г) – 1 у. е.
Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 3 у. е.
Кофе, чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат из кальмаров с оливками (100 г) – 3 у. е.
Филе судака, запеченное с грибами (150 г) – 1 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Полдник
Апельсин средний– 12 у. е.
Ужин
Огурец (1 штука) – 3 у. е.
Курица отварная (150 г) – 0 у. е.
Йогурт несладкий (100 мл) – 4 у. е.
Всего: 27 у. е.

Вторник

Завтрак
2 сваренных яйца, фаршированных грибами – 1 у. е.
Творог (150 г) – 4 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат овощной с перцем, подсолнечным маслом (100 г) – 8 у.е.
Отбивная из нежирной свинины (100 г) – 0 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е. ˆу
Полдник
Грецкие орехи (30 г) – 4 у. е.
Ужин
Капуста цветная отварная (100 г) – 5 у. е.
Куриная грудка, запеченная с сыром (100 г) – 0,5 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.

Всего: 22,5 у. *е.*

Среда

Завтрак
Сыр (100 г) -2 у. е.
2 яйца вареных – 1у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат овощной с маслом (100 г) – 6 у. е.
Шашлык (100 г) – 0 у. е.
Чай, кофе без сахара – 0 у. е.
Полдник
10 оливок черных-2 у. е.
Ужин
Помидоры (1 штука) – 6 у. е.
Рыба отварная (200 г) – 0 у. е.
Йогурт несладкий (200 мл) – 7 у. е.
Всего: 24 у. е.

Четверг

Завтрак
Салат из цветной капусты (100 г) – 5 у. е.
4 сосиски отварные – 3 у. е.
Чай без сахара– 0 у. е.
Обед
Салат овощной с шампиньонами (150 г) – 6 у. е.
Люля-кебаб из баранины (100 г) – 0 у. е.
Кофе без сахара– 0 у. е.
Полдник
Орехи грецкие (30 г) – 4 у. е.
Ужин
Салат листовой (200 г) – 4 у. е.
Рыба жареная (200 г) – 0 у. е.
Чай без сахара– 0 у. е.
Всего: 22 у. е.

Пятница

Завтрак

Творог диетический с зеленью (200 г) – 2,5 у. е.
Чай без сахара– 0 у. е.

Обед

Салат из помидоров с оливками (150 г) – 6 у. е.
Корейка свиная жареная с яйцом (100 г) – 1 у. е.
Чай без сахара– 0 у. е.

Полдник

Арахис (30 г) – 5 у. е.

Ужин

Вино сухое красное (100 г) – 2 у. е.
Сыр (100 г) – 2 у. е.
Рыба отварная (200 г) – 0 у. е.
Салат листовой (200 г) – 4 у. е.
Йогурт несладкий (200 мл) – 7 у. е.
Всего: 29,5 у. е.

Суббота

Завтрак

Сыр (100 г) – 1 у. е.
Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1 у. е.
Кофе без сахара– 0 у. е.

Обед

Кальмары отварные с майонезом (200 г) – 1 у. е.
Бифштекс (100 г) – 0 у. е.
Сухое красное вино (100 мл) – 2 у. е.

Полдник

Яблоко – 18 у. е.

Ужин

Салат листовой (100 г) – 2 у. е.
Рыба жареная (200 г) – 0 у. е.
Йогурт несладкий (200 мл) – 7 у. е.
Всего: 32 у. е.

Воскресенье

Завтрак

4 сосиски отварные – 3 у. е.
Икра кабачковая (100 г) – 9 у. е.

Обед

Салат листовой (200 г) – 4 у. е.
Курица гриль (200 г) – 0 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.
Полдник
Орехи грецкие (30 г) – 4 у. е.
Ужин
Помидоры (100 г) – 6 у. е.
Мясо отварное (200 г) – 0 у. е.
Йогурт нежирный (200 мл) – 7 у. е.
Всего: 33 у. е.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Завтрак
Сыр (100 г) – 1 у. е.
Глазунья из 2 яиц с ветчиной – 1 у. е.
Кофе, чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат овощной с шампиньонами (150 г) – 6 у. е.
Суп из сельдерея (250 г) – 8 у. е.
Бифштекс (100 г) – 0 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Полдник
Орехи грецкие (50 г) – 6 у. е.
Ужин
Помидоры (1 штука) – 6 у. е.
Курица отварная (200 г) – 0 у. е.
Всего: 28 у. е.

Вторник

Завтрак
Творог (150 г) -4 у. е.
2 вареных яйца, фаршированных грибами – 1 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат овощной (100 г) – 6 у. е.
Суп грибной (250 г) – 15 у. е.
Чай, кофе без сахара– 0 у. е.
Полдник
Сыр (200 г) – 3 у. е.
Ужин

Капуста цветная отварная (100 г) – 5 у. е.
Куриная грудка отварная (100 г) – 0 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Всего: 27 у. е.

Среда

Завтрак
2 сосиски отварные – 2 у. е.
Зеленый горошек с маслом (50 г) – 5 у. е.
Чай без сахара – 0 у.е.
Обед
Салат из квашеной капусты с растительным маслом (100 г) – 5 у. е.
Суп из плавленых сырков с овощами (100 г) – 6 у. е.
Отбивная из нежирной свинины (100 г) – 0 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.
Полдник
10 оливок черных – 3 у. е.
Ужин
Помидоры (1 штука) – 6 у. е.
Рыба отварная (200 г) – 0 у. е.
Всего: 27 у. е.

Четверг

Завтрак
Салат из цветной капусты (200 г) – 10 у. е.
2 сосиски отварные – 2 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат овощной с шампиньонами и подсолнечным маслом (100 г) – 8 у. е.
Бульон куриный (кусочек курятины, зелень, лук репчатый) (200 мл) – 2 у. е.
Люля-кебаб из баранины (200 г) – 0 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.
Полдник
Сыр (100 г) – 2 у. е.
Ужин
Салат листовой (250 г) – 6 у. е.
Рыба жареная (150 г) – 0 у. е.

Чай без сахара – 0 у. е.
Всего: 30 у. е.

Пятница

Завтрак
Омлет из 3 яиц с тертым сыром – 4 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат из квашеной капусты с клюквой (200 г) – 8 у. е.
Суп из сельдерея (300 г) – 10 у. е.
Полдник
Арахис (60 г) – 10 у. е.
Ужин
Вино сухое красное (100 мл) – 2 у. е.
Сыр (150 г) – 3 у. е.
Рыба отварная (150 г) – 0 у. е.
Салат листовой (100 г) – 2 у. е.
Всего: 39 у. е.

Суббота

Завтрак
Сыр (200 г) – 2 у. е.
Глазунья из 4 яиц с ветчиной – 2 у. е.
Кофе без сахара – 0 у. е.
Обед
Салат из квашеной капусты с клюквой и подсолнечным маслом (200 г) – 10 у. е.
Уха (200 г)-4 у. е.
Курица жареная (250 г) – 0 у. е.
Сухое красное вино (100 мл) -2 у. е.
Полдник
Апельсин – 12 у. е.
Ужин
Салат листовой (100 г) – 2 у. е.
Рыба отварная (150 г) – 0 у. е.
Всего: 34 у. е.

Воскресенье

Завтрак
3 сосиски отварные – 2 у. е.
Икра кабачковая (150 г) – 14 у. е.
Обед
Салат листовой (150 г) – 6 у. е.
Солянка мясная (100 г) – 4 у. е.
Курица гриль (150 г) – 0 у. е.
Чай без сахара – 0 у. е.
Полдник
Орехи грецкие (50 г) – 5 у. е.
Ужин
Помидоры (150 г) – 8 у. е.
Мясо отварное (150 г) – 0 у. е.
Всего: 39 у. е.

Следуя приведенному выше примерному меню, вы сможете похудеть за 2 недели примерно на 10,5 килограммов.

Август 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

*Август 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

*Август 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Август 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Август 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Август 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

Для записей

Какой вес можно назвать идеальным

Большинство девушек мечтает иметь фигуру, как у моделей, с объемами груди, талии и бедер в соотношении 90–60 – 90 или по крайней мере близкими к этим показателям. Но мало кто задумывается, на какие жертвы идут манекенщицы, чтобы добиться таких результатов. А ведь часто вес, соответствующий этим объемам, которые ошибочно признаны в обществе идеальными, не является оптимальным для человека.

> Некоторые женщины из-за своей конституции в принципе не могут добиться того, чтобы их параметры отвечали этим цифрам.

Но они все равно посвящают большую часть жизни тому, что истязают себя всевозможными диетами (часто очень жесткими, такими, например, как недельное голодание), хотя на самом деле им нужно сбросить всего пару килограммов для того, чтобы их вес стал оптимальным для их роста и телосложения.

Врачи уже давно задумались над формулой идеального веса человека, и за время, которое они занимаются этой проблемой, было создано большое количество всевозможных способов вычисления оптимального веса, многие из которых вы сможете легко воспроизвести сами.

Наверное, самой простой из формул, не учитывающих тип сложения и возраст, является формула Брока: вес (кг) = рост (см) – 100, т. е. если ваш рост равен 170 см, то оптимальным весом для вас будет являться 70 кг (170–100 = 70).

Впоследствии эта теория идеального веса была усовершенствована, и идеальный вес стал вычисляться по данным ниже формулам.

Рост, см	Формула для расчета веса
Меньше 150	Вес (кг) = рост (см) - 95
От 155 до 165	Вес (кг) = рост (см) - 100
От 160 до 175	Вес (кг) = рост (см) - 105
Выше 175	Вес (кг) = рост (см) - 110

Многие предпочитают рассчитывать вес по формуле индекса Кетле – индекса массы тела (ИМТ).

Индекс Кетле = реальная масса тела (кг) / (рост (м)) 2.

Например, ваш вес при росте 162 см составляет 60 кг. Значит, необходимо возвести рост в метрах в квадрат (1,62 X 1,62 = 2,6) и разделить вес на это значение (60/2,6 = 23).

Результаты ваших расчетов нужно будет соотнести с данными следующей таблицы.

Значение индекса Кетле	Состояние массы тела
От 19 до 25	Нормальная
От 26 до 30	Избыточная
От 31 до 38	Ожирение
От 40 до 44	Крайняя степень ожирения

Можно также определить свой индекс Кетле по таблице, приведенной ниже. Для этого нужно всего лишь найти в таблицах свой рост и вес и в верхней строчке таблицы найти соответствующий этим показателям индекс Кетле.

Значения ИМТ, соответствующие нормальной массе тела

ИМТ	19	20	21	22	23	24	25
Рост, см	Масса тела, кг						
152	43,9	46,2	48,5	50,8	53,1	55,4	57,8
154	45,0	47,4	49,7	52,1	54,5	56,9	61,6
156	46,2	48,6	51,0	53,5	55,9	58,3	60,7
158	47,5	50,0	52,5	55,0	57,5	60,0	62,5
160	48,6	51,2	53,8	56,3	58,9	61,4	64,0
162	49,8	52,4	55,0	57,6	60,3	62,9	65,5
164	51,1	53,8	56,5	61,9	64,6	67,3	69,9
166	52,4	55,2	58,0	60,8	63,6	66,4	69,9
168	53,6	56,4	62,0	64,9	67,7	70,5	73,3
170	54,9	57,8	60,7	63,6	66,5	69,4	72,3
172	56,2	59,2	62,3	65,1	68,1	71,0	74,0
174	57,6	60,6	63,6	66,7	69,7	72,7	75,8
176	58,9	62,0	65,1	68,2	71,3	74,4	77,5
178	60,2	63,4	66,5	69,7	72,9	76,1	79,3
180	61,6	64,8	68,0	71,3	74,5	77,8	81,0
182	62,9	66,2	69,5	72,8	76,1	79,4	82,8
184	64,4	67,8	71,2	74,6	78,0	81,4	84,8
186	65,7	69,2	72,7	76,1	79,6	83,0	86,5
188	67,1	70,6	74,1	77,7	81,2	84,7	88,3

Значения ИМТ, соответствующие избыточной массе тела

ИМТ	26	27	28	29	30
Рост, см	Масса тела, кг				
152	60,0	62,4	67,0	69,3	71,6
154	64,0	66,4	68,7	71,1	73,5
156	63,2	65,6	68,0	70,5	72,9
158	65,0	67,5	70,0	72,5	75,0
160	66,5	69,2	71,7	74,2	76,8
162	68,1	70,7	73,4	76,0	78,6
164	72,6	75,3	78,0	80,7	83,4
166	72,0	74,8	77,6	80,3	85,9
168	76,1	78,9	81,8	84,6	87,4
170	75,1	78,0	80,9	83,8	86,7
172	77,0	79,9	82,9	85,8	88,8
174	78,8	81,8	87,9	90,9	93,9
176	80,6	83,7	86,8	89,9	93,0
178	82,4	85,6	88,8	91,9	95,1
180	84,2	87,5	90,7	94,0	97,2
182	86,1	89,4	92,7	96,0	99,3
184	88,1	91,5	94,9	98,3	101,7
186	90,0	93,4	96,8	100,3	103,8
188	91,8	95,3	98,8	102,4	105,9

Существуют еще более точные формулы для расчета идеального веса тела, учитывающие не только рост, но и сложение, и возраст. Для того чтобы ими воспользоваться, сначала нужно определить свой тип конституции по индексу Пинье, который рассчитывается по следующей формуле:

Индекс Пинье = длина тела (см) – (масса тела (кг) + окружность грудной клетки (см)).

Результаты расчетов соотнесите с данными следующей ниже таблицы.

Значение индекса Пинье	Тип конституции	Характеристика типа конституции
Больше 30	Гипостеник, астенический тип	Худощавое телосложение
От 10 до 30	Нормостеник, атлетический тип	Нормальное телосложение
Меньше 10	Гиперстеник, пикнический тип	Избыточный вес

Людям, обладающим худощавым телосложением, нужно будет воспользоваться следующей формулой оптимального веса:

Вес = 50 + (рост – 150) X 0,32 + (возраст– 21) / 5.

Оптимальные значения веса для гипостеников, соответствующие определенному возрасту и росту, приведены в следующей таблице.

Рост / Возраст	150	155	160	165	170	175	180
15	49	50	52	54	55	57	58
20	50	51	53	55	56	58	59
25	51	52	54	56	57	59	60
30	52	53	55	57	58	60	61
35	53	54	56	58	59	61	62
40	54	55	57	59	60	62	63

Если расчеты показали, что вы нормостеник, то вам подойдет другая формула для вычисления идеального веса:

Вес = 50 + (рост – 150) X 0,75 + (возраст – 20) / 4.

Значения оптимального веса для нормостеников можно найти в таблице, приведенной ниже.

Рост / Возраст	150	155	160	165	170	175	180
15	49	53	56	60	75	68	71
20	50	54	58	61	65	69	73
25	51	55	59	63	66	70	74
30	53	56	60	64	68	71	76
35	54	58	61	65	69	73	76
40	55	59	63	66	70	74	78

Сентябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Сентябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Сентябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Сентябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

*Сентябрь 20_*

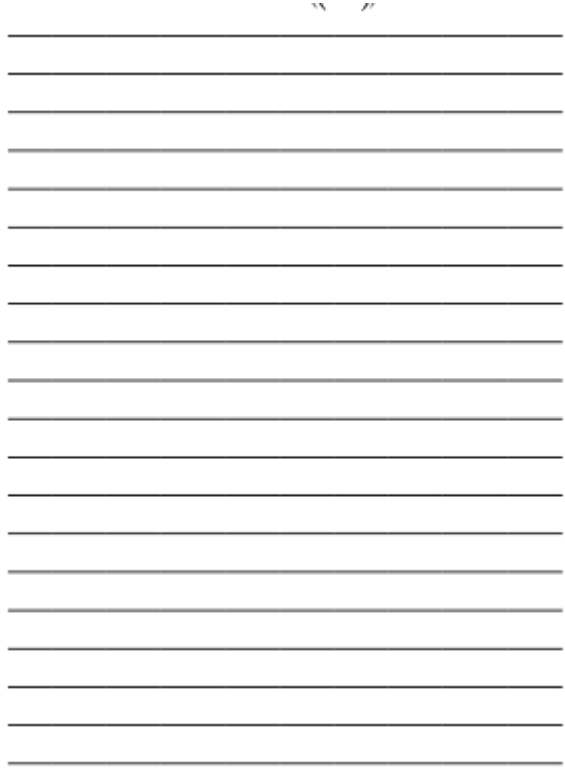
Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Сентябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей



Иногда очень важно более точно определить сколько процентов от общей массы тела составляет масса жира, мышц, костей, воды. Если вы всерьез задались такой целью, то нужно просто найти клинику, где проводят биоэлектрический анализ. Заключается такой анализ в следующем: через тело пропускают слабый и безвредный электрический ток, который легче проходит через мышцы и воду, чем через жир, данные показатели и фиксируются на датчиках. В настоящее время в специализированных магазинах можно купить приборы, при помощи которых определяется процент жировых отложений в организме в домашних условиях. Толщина жировой клетчатки измеряется с помощью специальных щипцов по размерам кожных складок в области талии, бедер, плечевого пояса. Полученные данные соотносят со специальной шкалой и получают значение в процентах.

> Важным показателем состояния вашего организма является также отношение окружности талии к окружности бедер, которое у женщин должно быть не больше 0,8, а у мужчин не больше 0,9.

Если оказалось, что у вас избыточный вес или даже

ожирение, то эту проблему нельзя оставлять без внимания. И дело здесь не только в эстетическом факторе, но и в вашем здоровье. Ожирение и избыточный вес грозят повышением кровяного давления 0Q0 (гипертонией), увеличением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарным диабетом, который сокращает продолжительность жизни в среднем на 8 – 10 лет, варикозным расширением вен (при избыточной полноте затрудняется венозный отток), болезнями суставов, появлением межпозвонковых грыж.

Причины увеличения веса могут быть различными. (По мнению диетологов, одной из основных причин является преимущественно углеводное питание. В этом случае необходимо снизить потребление углеводов (кремлевская диета придется здесь как нельзя кстати). Задумываясь над причинами вашей полноты, вы должны также обратить внимание и на возраст, так как уменьшение уровня гормонов с годами может привести к лишнему весу. Поэтому нельзя думать, что вы всю жизнь сможете питаться, как в молодости. Если вам больше 40 лет, то, возможно, стоит пересмотреть свое питание, так как ваш повзрослевший организм уже не простит вам тех «праздников желудка», которые сходили вам с рук в 20 лет.

Кроме того, проблемы с весом могут иметь эндокринное происхождение, поэтому не поленитесь и обратитесь за консультацией к врачу-эндокринологу.

Пытаясь оправдать свое бездействие и безразличное отношение к уже привычным лишним килограммам, не говорите, что в вашей семье худышек отродясь не было и всему виной проклятая наследственность. Конечно, избыточный вес передается по наследству, но, как доказали врачи, лишь 5 % людей действительно обречены на ожирение по причине плохой наследственности. А у остальных людей такая и предрасположенность имеет вовсе не семейное происхождение. Просто в роду был такой уклад – все его члены вели малоподвижный образ жизни, налегали на сладкое и мучное сами и детей с малолетства приучали к этому. Если вы узнали в этом описании своих родственников, то не отчаивайтесь – есть возможность разорвать этот порочный круг. Для этого нужно кардинально изменить свой образ жизни и рацион питания, уделять больше внимания физическим нагрузкам, приучать своих детей к правильному режиму дня и сбалансированному меню с малых лет.

Если же ваш вес в норме или необходимо сбросить всего несколько килограммов, то пожалейте свой организм, не истязайте себя новой диетой каждый месяц, а доведите свой вес

до оптимального значения и живите в свое удовольствие, соблюдая при этом правила сбалансированного питания. Питание должно быть разнообразным, количество жирных блюд в рационе должно быть минимальным, уменьшите количество соли, заменив ее пряностями или свежей зеленью, старайтесь есть хлеб из муки грубого помола, ограничьте употребление сладкого.

> Жировая прослойка защищает внутренние органы, накапливает запас питательных веществ на «трудные времена».

Помните, что попытки снизить вес до значений, не близких вам по физиологическому строению и типажу могут плачевно закончиться для вашего организма, так как жир выполняет в нем очень важные функции, поэтому определенный его процент от общей массы тела (для женщин -21-27 %, для мужчин – 23 %) нам необходим.

Кроме того, у женщин жировая прослойка является хранительницей эстрогенов – гормонов, отвечающих за бесперебойную работу репродуктивной системы. Поэтому если прослойка жира и так слишком мала, а вы еще пытаетесь усугубить состояние организма всевозможными диетами, то могут появиться проблемы с менструальным циклом и зачатием.

Октябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Октябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Октябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Октябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

*Октябрь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Октябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

Для записей

Кремлевская «объедаловка»

Принципы набора веса

Диета предназначена прежде всего для того, чтобы избавиться от лишнего веса. Как было сказано выше, вопрос о стройности всегда оставался одним из первостепенных в создании идеального образа (особенно для склонных к полноте), а в последнее время этот «критерий красоты» заставляет многих отказывать себе в любимых лакомствах и садиться на диету, которая влечет за собой некоторые ограничения. Если дело касается похудения, то тогда не возникает лишних вопросов. А вот если бы мне кто-нибудь раньше сказал, что, соблюдая диету, можно набрать недостающие килограммы, то в это трудно было бы поверить. Просто представьте себе: отказывать себе в мороженом, пирожном, и при этом набирать долгожданный вес. Да уж, трудно даже вообразить такое.

Однако есть люди, которые недовольны своей худобой и желают поправиться. Именно о них и пойдет речь в этом разделе. Узнав впервые о том, что без усилий можно набрать недостающие килограммы, желающие поправиться не хотят в это верить. Обычно они думают: «Диета усугубит мои проблемы». И тогда приходится им объяснять, что они худы потому, что не сбалансировали свое питание. Главное – уяснить, что пища и питание – это далеко не синонимы, можно составить диету, богатую углеводами, сахаром, добавить молока, но это все ни сколько не поможет набрать вес. Напротив, такие люди еще больше похудеют, несмотря на такое питание.

> Вес человека зависит не столько от количества съедаемой пищи, сколько от того, как она усваивается организмом.

Когда усвоение пищи плохое, можно есть сколько угодно жирной пищи, но это не принесет желаемого прибавления в весе. Падение веса ниже нормы есть результат общего ухудшения здоровья.

А теперь о самом главном: как поправиться, будучи на диете. Если при желании сбросить лишние килограммы с помощью кремлевской диеты главным критерием было определенное количество условных единиц, то и при стремлении набрать недостающие килограммы также важно рассчитывать очки. Разница состоит лишь в том, что в процессе сброса веса необходимо, чтобы сумма условных единиц не составляла более чем 40 очков в день. Когда же человек стремится поправиться с

помощью кремлевской диеты, важно, чтобы количество набранных очков за день было не меньше 60 у. е.

Название этой главы выбрано не случайно: «Кремлевская „объедаловка“. Оно лишний раз доказывает эффективность данной диеты, с помощью которой можно не только распрощаться с избытком жира, но и наесть необходимые килограммы. Можно неоднократно повторять, что перед началом так называемой кремлевки, как, впрочем, и любой другой диеты, следует обратиться к врачу-диетологу, который поможет правильно выбрать период времени, в течение которого вы будете набирать вес.

Итак, в чем же заключается смысл кремлевской «объедаловки»? Дело в том, что, не отказывая себе практически ни в чем, но, тем не менее, соблюдая сбалансированность в выборе и потреблении продуктов питания, вы сможете реально поправиться на несколько килограммов. Но ни в коем случае нельзя злоупотреблять количеством углеводов, содержащихся в дневном рационе. Например, если человек приросте 170 см весит 43 килограмма, то количество углеводов не должно превышать 70 у. е. в день.

Как же поправиться, если это необходимо

Так же как и в случае с похудением по-кремлевски, результаты данной диеты при цели поправиться не заставляют долго себя ждать. Главное – не бояться проявления побочных эффектов. Поймите, что эта диета не является новшеством, что она уже не раз OQO испробована, причем с хорошими конечными результатами. Если сами вы не решаетесь составить свой график питания, то следует обратиться к диетологу за советом. Помните, если вы не уверены, то не надо экспериментировать.

При набирании необходимых килограммов учитывайте все условные единицы употребляемых вами продуктов. Общее количество должно быть не меньше 40 и не больше 70 баллов. Почитайте специальную литературу для того, чтобы понять, в чем сущность кремлевской диеты, и тогда вы убедитесь, что люди, испытавшие ее на себе лично, довольны результатами и выглядят моложе, чем до ее применения. Главное – верьте в себя и не сомневайтесь!

Ноябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ноябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ноябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ноябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

Ноябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Ноябрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			

Для записей

Закрепление достигнутого результата

Правильное питание

Вы пришли к выводу о необходимости кое-что изменить в вашем прежнем отношении к питанию. Неправильное питание становится причиной плохого самочувствия, проблем с пищеварением, спада работоспособности, ухудшения внешнего вида и набора лишнего веса. Может быть, сначала вам покажется, что не так уж просто питаться рационально, но проявите стойкость и не поддавайтесь желанию вернуться к старым привычкам. Очень скоро вы почувствуете, как благоприятно сказывается перестройка питания на вашем физическом и душевном состоянии.

Основной принцип правильного питания – умеренность!

Есть нужно ровно столько, чтобы покрыть затраты энергии, не забывая при этом о суточном биоритме – «сова» выпьет с утра чашечку кофе, а «жаворонок» предпочтет завтрак поплотнее.

Прекрасно начинать день с «эликсира здоровья» – отвара овощей (моркови, петрушки, укропа).

Требуется: 1 морковь средних размеров, 30 г петрушки, 30 г укропа, 0,7 л воды.

Приготовление. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать зелень. Залить смесь водой, довести до кипения, настоять в течение 30 минут.

Применение. Пить отвар каждое утро натощак по 1 стакану.

Не забывайте о том, что пища, съеденная без аппетита, менее полезна, ибо аппетит – это и привычка, и инстинкт. С ним нельзя не считаться. Впрочем, как и со своими внутренними биологическими часами. Например, если в 8 часов утра вы примете алкоголь, то на печень обрушится сокрушительный удар. А вот если пообедаете в 15 часов, то получите наибольшее удовольствие от еды, ибо в это время суток органы чувств очень восприимчивы, особенно обоняние и вкус. Но в этом случае вас может подстерегать и другая опасность – переедание. Поэтому не забывайте про принцип умеренности в питании.

В принципе, идеальным является питание через каждые 2 часа, и желательно каждый день в одно и то же время, чтобы

организм автоматически вырабатывал необходимые для пищеварения ферменты к определенным часам. Особое внимание необходимо уделить первому завтраку. Не слушайте тех, кто говорит, что организм должен «заработать» себе завтрак. Поверьте, он вам ничего не должен, а только вы ему. Зато, что он терпит все издевательства над собой (как то сытные ужины и обильные возлияния в дружеской компании) и при этом еще умудряется работать.

Необходимо всегда помнить о совместимости продуктов питания. Наиболее совместимы между собой овощи и фрукты. Однако кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять. Растительная пища, заправленная растительным маслом, только усиливает свои свойства. Фасоль, горох, бобы и чечевица сочетаются только с зеленью и растительным маслом. Яйца можно есть с зеленью и овощами. Их лучше употреблять после 14 часов и сократить их количество летом. Не стоит сочетать яйца со сливочным маслом, поскольку в совокупности они вносят в организм чрезмерную порцию холестерина.

Мясо хорошо сочетается с зеленью и красными овощами. Не выдерживает никакой критики с точки зрения здорового питания мясо с тестом: пельмени, пирожки, чебуреки. Белковую пищу (мясо всех видов, птицу, рыбу, яйца, творог, сыр, молоко, орехи) и крахмальную (хлеб, изделия из муки, каши, картофель) нужно употреблять отдельно друг от друга с интервалом не менее двух часов.

Сахар плохо сочетается с белковой пищей и продуктами, содержащими крахмал, потому что не требует переваривания в желудке, а усваивается в кишечнике.

> Употребление сахара с белковой или углеводной пищей ведет к ее брожению и задержке в желудке.

Любители растительной пищи должны знать, что овощи лучше варить в малом количестве воды. Главное – не соединять в одном приеме пищи тех плодов, что растут на деревьях, с теми, что растут на грядках. Исключение составляет лимон, его можно добавлять в любые овощные блюда.

К сожалению, очень многие люди питаются неправильно. Перечисленные ниже продукты получили столь широкое распространение, что многие не мыслят без них своего существования. Те же, кому пришлась по вкусу жизнь без лекарств и болезней, в свою очередь не представляют себе, как можно питаться чем-либо подобным. Каждый выбирает сам: ограничения и здоровье либо свобода в еде и болезни. Впрочем, ограничения временные. По мере очищения человек сам начинает

инстинктивно избегать вредной пищи. Итак, вот список «вредностей».

Соль

В идеальном питании соль почти не употребляется, также сводятся к минимуму соленые огурцы, помидоры, грибы, рыба и т. п. Полностью исключаются хрустящий картофель, соленые крекеры, некоторые соленые сыры и другие консервированные продукты. Квашеная капуста с минимумом соли допускается, когда нет других источников витаминов.

Сахар

Сахар и все продукты, в которые он входит (кондитерские изделия, варенье, джемы, компоты, мороженое, подслащенные соки), – не лучшие «подарки» организму. В принципе, травяной чай с сахаром или вареньем в качестве отдельного приема пищи иногда можно позволить, но в сочетании с другими продуктами сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками сахар вызывает брожение, с фруктами он закисляет кровь. Фрукты – мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты. Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, но даже его лучше кушать отдельно и не каждый день (хотя по чуть-чуть мед можно добавлять во многие блюда). Заготовки из ягод с сахаром менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно варенье, джемы и прочие изделия на основе сахара – продукты не самые лучшие (хотя иногда приемлемые и даже желательные – когда нет других источников витаминов).

Маргарин, искусственные жиры

Маргарин, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры вредны: ни есть их, ни готовить на них нельзя, если, конечно, вам не безразлично ваше здоровье.

Кофе

Этот стимулятор, как и все стимуляторы, не является продуктом питания и должен быть отнесен к лекарственным средствам (например, повышающим давление). Таковым он и считался у племен южноамериканских индейцев. Но им при употреблении кофе никогда не изменяло чувство меры.

Чай

Практически все, что сказано о кофе, относится и к крепкому черному чаю. Слабенький чай допускается, но лучше всего пить травяные чаи. Зеленый чай несравненно менее вреден, чем черный, его часто применяют при многих заболеваниях. Например, частое употребление зеленого чая в течении дня приводит к снижению риска образования злокачественных опухолей.

Искусственные напитки

Фанта, кока-кола, пепси-кола, спрайт и многие другие газированные воды по своему разрушительному действию на организм превосходят кофе и чай, вместе взятые. Вообще, лучший из всех напитков – чистая вода!

Жареные продукты

При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно когда жир со сковороды пускают в ход по несколько раз). Много ядовитых соединений получается и при нагревании всех растительных масел, кроме оливкового. Если в виде исключения все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на этом масле. Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют развитию гастрита, колита, язвы желудка, заболеваний печени и почек.

Специи

Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые или кислые приправы призваны «улучшить» вкус блюд, в том числе и для того, чтобы можно было есть и при отсутствии

чувства голода, что само по себе недопустимо). Они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют возникновению многих болезней. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.

Рафинированное растительное масло

По степени очистки все растительные масла делятся на 4 группы. Неочищенные масла подвергаются лишь процеживанию для удаления твердых примесей. Они имеют темный цвет и сильные аромат и вкус, свойственные данному виду масла. Обычно дают большой осадок, содержащий фосфолипиды (фосфотиды) – ценные биологически активные соединения. Лучше всего осадок взбалтывать и употреблять в пищу вместе с маслом (пока оно свежее). Гидратированные масла обрабатываются горячей водой или паром для удаления фосфотидов. При этом масло освобождается и от остатков белков и слизистых веществ. Гидратированное масло светлее неочищенного и почти не дает осадка. Рафинированное недезодорированное масло, кроме того, обрабатывают щелочью для удаления свободных кислот (очень ценных компонентов). Рафинированные дезодорированные масла подвергаются также воздействию пара под вакуумом для извлечения пахучих веществ. В результате масло становится почти прозрачным и лишенным всяко го запаха. Многие специалисты считают, что рафинированные жиры способствуют росту раковых клеток. Данное мнение нельзя считать истиной в последней инстанции, но здоровый и чувствительный организм «не хочет» принимать рафинированные масла, это факт. Правда, ему «не нравятся» и некоторые виды совершенно неочищенного масла. Хранить масло лучше всего в стеклянной посуде с плотной крышкой в защищенном от света месте. На длительный срок (дольше 2–3 месяцев) масло ставят в холодильник в наполненных до краев емкостях (чтобы вытеснить воздух). Во вскрытых пластиковых бутылках долгое время держать масло не рекомендуется, так как на воздухе масло реагирует с пластмассовыми стенками сосуда с образованием токсичных соединений. Впрочем, некоторые виды пластмасс этого недостатка лишены.

Вялые, несвежие овощи

Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и к приготовленным накануне салатам.

Повторно разогретая или несвежая пища

Приготовленный салат уже через 2 часа теряет половину своей витаминной ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно если заправлять сметаной или майонезом), и нитраты активно превращаются в нитриты. При повторном разогревании блюд так же теряются почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

Изделия из очищенной пшеничной муки: хлеб, макароны, сушки и другие

Сушки, сухари, вермишель и макароны лучше вообще исключить из своего меню. Если их все же приходится есть, то необходимо очень долго и тщательно пережевывать, особенно макаронные изделия. Сомневающиеся в этом могут проделать простой эксперимент. Пшеничный хлеб из муки высокого помола, по утверждению большинства видных диетологов, тоже весьма вреден. Переваривается он, правда, легче сушек или макарон, но довольно сильно закисляет кровь. Совсем другое дело – хлеб из непросеянной пшеничной муки. Но и его есть вволю можно лишь тем, кто занят тяжелым физическим трудом. И еще: огромную роль в качестве хлеба играет способ выпекания. Отлично выпеченный хлеб из самой высококачественной муки, несомненно, предпочтительнее хлеба из цельной муки, но плохо пропеченного.

Шлифованный рис

Его советуют избегать по тем же причинам, что и белый хлеб: такой рис закисляет организм. По возможности лучше покупать менее очищенный рис II сорта, а еще лучше – бурый (желтый) или черный (дикий) рис.

Сухофрукты, обработанные консервантами

Диетологи не рекомендуют есть сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом. А по технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без обработки двуокисью серы имеет более темный, почти коричневый (до бурого) цвет. Обработанные сухофрукты желательно замачивать на несколько часов в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

Обратите особое внимание на несколько основных правил.

1. При идеальном питании человек должен получать углеводы преимущественно из овощей, фруктов, достаточное количество белка из мяса и совсем 0\/С немного жира.
2. Потребляйте как можно больше продуктов питания в необработанном виде, поскольку каждый раз при переработке они теряют ценнейшие содержащиеся в них вещества. Поэтому ешьте как можно больше продуктов питания в сыром виде или овощи и фрукты только после щадящей тепловой обработки.
3. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
4. Общее потребление соли (с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах) не должно превышать 1 ч. л. (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
5. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите количество жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
6. Покупайте только свежие фрукты и овощи в небольших количествах, потому что при хранении они теряют витамины и минеральные вещества.
7. Время от времени в вашем меню должна появляться морская рыба, поскольку в ней содержится много йода (это особенно важно в областях, страдающих его недостатком). Потребляя достаточное количество йода, вы обеспечиваете нормальное функционирование щитовидной железы.
8. Принимайте пищу несколько раз в день в небольших

количествах. Это способствует поддержанию постоянного уровня сахара в крови и достаточно стабильной трудоспособности.

9. Обратите внимание на то, чтобы в один прием пищи вы потребляли в основном углеводы, а в другой – главным образом белки. Этим вы поможете своему организму лучше переваривать пищу.

10. Продукты, содержащие углеводы, обеспечивают вам хорошее настроение, но в то же время после их приема может появиться чувство усталости. Поэтому макаронные изделия или рис лучше потреблять вечером.

11. Если вам надо сосредоточенно работать, ешьте в течение дня богатую белком пищу, поскольку она стимулирует живость мысли и обеспечивает выносливость.

12. И вот что еще очень важно: готовьте еду с любовью. Накрывайте на стол, даже если вы едите в одиночестве, с особой тщательностью и всегда красиво оформляйте блюда, потому что тот, кто ест с наслаждением и радостью, в большей степени способствует сохранению душевного равновесия.

*Декабрь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
1	Утро			
	День			
	Вечер			
2	Утро			
	День			
	Вечер			
3	Утро			
	День			
	Вечер			
4	Утро			
	День			
	Вечер			
5	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

*Декабрь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
6	Утро			
	День			
	Вечер			
7	Утро			
	День			
	Вечер			
8	Утро			
	День			
	Вечер			
9	Утро			
	День			
	Вечер			
10	Утро			
	День			
	Вечер			

*Декабрь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
11	Утро			
	День			
	Вечер			
12	Утро			
	День			
	Вечер			
13	Утро			
	День			
	Вечер			
14	Утро			
	День			
	Вечер			
15	Утро			
	День			
	Вечер			

*Декабрь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
16	Утро			
	День			
	Вечер			
17	Утро			
	День			
	Вечер			
18	Утро			
	День			
	Вечер			
19	Утро			
	День			
	Вечер			
20	Утро			
	День			
	Вечер			

*Декабрь 20_*

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
21	Утро			
	День			
	Вечер			
22	Утро			
	День			
	Вечер			
23	Утро			
	День			
	Вечер			
24	Утро			
	День			
	Вечер			
25	Утро			
	День			
	Вечер			

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Декабрь 20_

Дата	Время суток	Набранные очки	Жалобы	Вес
26	Утро			
	День			
	Вечер			
27	Утро			
	День			
	Вечер			
28	Утро			
	День			
	Вечер			
29	Утро			
	День			
	Вечер			
30	Утро			
	День			
	Вечер			
31	Утро			
	День			
	Вечер			

_____

_____

_____

_____

Для записей

Таблицы очков, начисляемых за каждый съеденный продукт

Содержание углеводов в мучных изделиях и крупах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Хлеб белый	100 г.	64
Хлеб черный	100 г.	40
Каша манная	150 г	40
Каша овсяная	250 г	24
Каша гречневая	250 г	24
Макароны, лапша	250 г	24
Рис отварной	250 г	44
Кукурузные хлопья	1 стакан	12

Содержание углеводов в мясе и мясных изделиях

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Мясо отварное	100 г	0
Баранина, вырезка свиная	100 г	0
Натуральная отбивная	100 г	0
Курица вареная, гусь, утка, индейка, кролик	100 г	0
Мясо, жаренное в сухарях	100 г	5
Мясо под мучным соусом	100 г	6
Сердце	100 г	1
Мозги	100 г	12
Печень телячья	100 г	4
Печень говяжья	100 г	6

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Бифштекс	100 г	1
Сосиски	100 г	1
Колбасы (все сорта)	100 г	1
Ветчина	100 г	1
Говядина тушеная	100 г	5
Говяжье рагу	100 г	10
Гуляш из телятины	100 г	2
Гуляш свиной	100 г	9
Яйца в любом виде	1 штука	0,5

Содержание углеводов в рыбе и морепродуктах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Рыба отварная	100 г	3
Рыба, жаренная в сухарях	100 г	12
Лосось копченый	100 г	0
Сардины	100 г	0
Угорь	100 г	1
Крабы	100 г	2
Сельдь соленая	100 г	2
Сельдь копченая	100 г	4
Рыба в томате	100 г	6
Мидии	100 г	5
Устрицы	100 г	7
Кальмары	100 г	4
Омары	100 г	1
Креветки	100 г	0
Морские гребешки	100 г	2,5

Содержание углеводов в молочных продуктах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Молоко	250 г	6
Кефир, йогурт без сахара	250 г	13
Сыр разных сортов	100 г	0,5 - 2
Творог	100 г	3
Сметана	200 г	10
Сливки	2 ст. л.	1
Масло сливочное	20 г	1
Ряженка	250 г	9
Маргарин	20 г	0
Майонез	20 г	1
Сгущеное молоко	20 г	10
Соевое молоко	250 г	1,2
Тофу (соевый сыр)	100 г	2

Содержание углеводов в овощах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Салат из свежих огурцов	100 г	6
Капуста цветная вареная	100 г	6
Капуста свежая	100 г	5
Капуста квашеная	100 г	3
Фасоль стручковая	100 г	8
Овощи, тушенные с растительным маслом	100 г	5
Морковь	100 г	5
Грибы	100 г	6

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Тыква	100 г	10
Баклажаны	100 г	5
Кабачки	100 г	6
Помидоры свежие (средние)	1 штука	10
Помидоры консервированные	1 штука	3
Перец зеленый	1 штука	4
Огурец свежий	1 штука	9
Огурец соленый	1 штука	5
Лук-порей	1 штука	2
Лук репчатый	1 штука	11
Лук зеленый	1 штука	8
Лук зеленый (нарезанный)	1 стакан	5
Свекла	1 штука	6
Редис	6 штук	0,5
Кукуруза	1 початок	15
Чечевица	0,5 стакана	12
Соевые бобы	0,5 стакана	6
Картофель вареный	100 г	12
Картофель жареный, печеный	100 г	20
Картофельное пюре	100 г	24
Чипсы картофельные	10 штук	10

Содержание углеводов в супах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Бульон куриный, мясной	500 мл	0
Суп томатный	500 г	12
Суп овощной	500 г	12

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Суп гороховый	500 г	20
Суп-гуляш	500 г	12
Суп грибной	500 г	15
Солянка мясная сборная	500 г	22
Щи зеленые	500 г	12

Содержание углеводов в сладостях

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Сахар-песок	ч. л.	26
Торт кофейный	150 г	65
Торт шоколадный	150 г	70
Торт кремовый	150 г	62
Торт без начинки и крема	150 г	24
Пирожное фруктовое	1 штука	25
Блинчики	1 штука	8
Печенье чайное	100 г	12
Кремы разные	50 г	15
Мороженое фруктовое	100 г	25
Мороженое сливочное	100 г	22
Леденцы	100 г	70
Шоколад молочный	100 г	64
Шоколад горький	100 г	12
Изюм	150 г	18
Мармелад	100 г	24
Конфеты	100 г	75
Мед	50 г	15
Джем	100 г	12

Содержание углеводов во фруктах, ягодах, орехах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Яблоки	1 штука	18
Апельсины	1 штука	12
Абрикосы	1 штука	3
Авокадо	1 штука	5
Бананы	1 штука	21
Мандарины	1 штука	6
Персики	1 штука	9
Нектарины	1 штука	13
Лимоны	1 штука	6
Киви	1 штука	9
Слива	1 штука	8
Инжир (свежий)	1 штука	8
Груши	1 штука	25
Ананасы (нарезанные)	1 стакан	12
Арбузы (нарезанные)	1 стакан	11
Дыни (нарезанные)	1 стакан	12-15
Курага	1 стакан	80
Ежевика	1 стакан	12
Голубика	1 стакан	12
Вишня	1 стакан	12
Клюква	1 стакан	8
Черника	1 стакан	21
Черная смородина	1 стакан	12
Чернослив вареный	0,5 стакана	39
Ягоды разные	200 г	20
Малина	200 г	12
Виноград	200 г	18

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Орехи грецкие	100 г	64
Арахис	2 ст. л.	1,8
Фундук	2 ст. л.	1,2
Тыквенные семечки	2 ст. л.	2,4
Кедровые орешки	2 ст. л.	1,5
Подсолнечные семечки	2 ст. л.	1,7
Миндаль	100 г	11

Содержание углеводов в напитках

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Сок яблочный	250 мл	10
Сок апельсиновый	250 мл	24
Сок виноградный	250 мл	10
Сок томатный	250 мл	10
Сок лимонный	250 мл	20
Сок грейпфрутовый	250 мл	20
Минеральная вода	250 мл	0
Чай, кофе без сахара	250 мл	0
Какао на молоке	250 мл	26
Вино натуральное (сухое)	250 мл	1
Пиво	250 мл	12
Ликер	60 мл	18
Фруктовая вода	250 мл	20
Компот	250 мл	24
Виски, водка, коньяк, ром, текила	150 мл	1

Содержание углеводов в пряностях и приправах

Продукты	Кол-во	Очки (у. е.)
Корица	0,5 ч. л.	0,3
Кокосовый орех	2 ст. л.	0,8
Перец чили молотый	1 ч. л.	0,5
Уксус	1 ст. л.	2,3
Уксус яблочный	1 ст. л.	1
Уксус винный белый	1 ст. л.	1,5
Уксус винный красный	1 ст. л.	0
Горчица	1 ст. л.	0,5
Клюквенный соус	2 ст. л.	13
Каперсы	1 ст. л.	0,4
Чеснок	1 зубчик	1
Корень имбиря	1 ст. л.	0,8
Хрен	1 ст. л.	0,4
Кетчуп	1 ст. л.	4
Оливки черные	5 шт.	0,7
Оливки зеленые	5 шт.	2,5
Соевый соус	1 ст. л.	1
Тахини	1 ст. л.	2,5
Соус барбекю	2 ст. л.	3,6
Соус кисло-сладкий	0,25 стакана	15
Томатный соус	0,25 стакана	3,5
Соус тартар	2 ст. л.	1
Соус "голландский"	2 ст. л.	0,3
Подлива мясная (на основе бульона)	0,25 стакана	3
Пряные травы	1 ст. л.	0,1

Расширенная таблица (количество у. е. в 100 г продукта)

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		КРУПЫ И БОБОВЫЕ	
Пшеничный хлеб	50	Гречневая	62
Диабетический хлеб	34	Гречневая (продел)	65
Бородинский хлеб	40	Манная	67
Рижский хлеб	51	Овсяная	49
Лаваш армянский	56	«Геркулес»	50
Ржаной хлеб	38	Перловая	66
Хлеб зерновой	43	Пшено	66
Сдобные булочки	51	Ячневая	66
Бублики	58	Рис	71
Сушки	68	Горох лущеный	50
Соломка сладкая	69	Фасоль	46
Сухари сливочные	66	МЯСО, ПТИЦА	
Лепешки ржаные	43	Гуси, утки	0
Мука пшеничная, высший сорт	68	Баранина, свинина	0
Мука пшеничная, первый сорт	67	Говядина, телятина	0
Мука ржаная сеяная	64	Кролик	0
Мука кукурузная	70	Курица	0
Мука соевая	16	Мясо в сухарях	5
Крахмал картофельный	79	Мясо под мучным соусом	6
Крахмал кукурузный	85	Сердце	0
Макароны	69	Печень говяжья	0
Лапша яичная	68	Печень куриная	1,5

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Бифштекс	0	Устрицы	7
Сардельки говяжьи	1,5	Кальмары	4
Сардельки свиные	2	Омары	1
Сосиски молочные	1,5	Креветки	0
Колбасы	0	Икра черная	0
Колбаса «докторская»	1,5	Икра красная	0
Корейка	0	Морская капуста	1
Сало	0	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	
Язык свиной, говяжий	0	Молоко пастеризованное	4,7
Ножки свиные	0	Молоко топленое	4
Яйца в любом виде (1 штука)	0,5	Сливки	4
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ		Сметана	3
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0	Творог жирный	2,8
Рыба отварная	0	Творог нежирный	1,8
Рыба в сухарях	12	Творог диетический	1
Рыба копченая	0	Творожная масса сладкая	15
Крабы	2	Сырки глазированные	32
Рыба в томате	6	Кефир, простокваша	3,2
Мидии	5	Йогурт без сахара	3,5

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Йогурт сладкий	8,5	Кабачки	4
Сыр разных сортов	0,5 - 2	Дайкон (китайский редис)	1
Масло сливочное	1,3	Помидоры	4
Маргарин	1	Перец зеленый сладкий	5
Майонез столовый	2,6	Перец красный сладкий	5
Ряженка	9	Огурецы свежие	3
ОВОЩИ		Лук-порей	6,5
Арбузы	9	Лук репчатый	9
Баклажаны	5	Лук зеленый	3,5
Бобы	8	Петрушка (зелень)	8
Брюква	7	Петрушка (корень)	10,5
Горошек зеленый	9	Редис	4
Дыня	5	Редька	6,5
Капуста цветная	5	Репа	5
Капуста белокочанная	8	Салат листовой	2
Капуста кольраби	8	Свекла	9
Капуста краснокочанная	5	Сельдерей (корень)	5
Фасоль стручковая	3	Сельдерей (зелень)	3
Морковь	7	Спаржа	7
Тыква	4	Хрен	4

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Черемша	6	Суп-гуляш	12
Чеснок	5	Суп грибной	15
Картофель	16	Щи зеленые	12
Шпинат	2	КОНСЕРВЫ	
Щавель	3	Рыбные	0
ГРИБЫ		Зеленый горошек	6,5
Белые	1	Фасоль	2,5
Белые сушеные	7,5	Кукуруза	14,5
Грузди свежие	1	Оливки	5
Лисички свежие	1,5	Томаты	4
Маслята свежие	0,5	Огурцы	3
Опята свежие	0,5	Икра кабачковая	8,5
Подберезовики	1,5	Икра баклажанная	5
Подберезовики сушеные	14	Икра свекольная	2
Подосиновики свежие	1	Салат с морской капустой	4
Подосиновики сушеные	13	Перец, фаршированный овощами	11
Рыжики	0,5	Томат-паста	19
Сморчки	0,2	СЛАДОСТИ	
Сыроежки	1,5	Сахар-песок, рафинад	99
Шампиньоны	0,1	Мед	75
СУПЫ (на 500 г)		Пастила	80
Бульон куриный	0	Халва	55
Суп томатный	17	Торт бисквитный	50
Суп овощной	16	Торт миндальный	45
Суп гороховый	20	Леденцы	54

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (усл. ед.)
Пирожное с кремом	62	Варенье малиновое	71
Печенье с кремом	75	Джем	68
Печенье сдобное	77	Джем диабетический	3
Пряники заварные	80	Повидло яблочное	65
Вафли фруктовые	65	Повидло диабетическое	9
Вафли обычные	25	ФРУКТЫ	
Мороженое фруктовое	20	Абрикосы	9
Мороженое эскимо	22	Айва	8
Мороженое сливочное	70	Алыча	6,5
Шоколад молочный	54	Ананасы	11,5
Шоколад горький	50	Апельсины	8
Шоколад с орехами	48	Бананы	21
Конфеты шоколадные	51	Вишня	10
Конфеты помадка	83	Гранаты	11
Мармелад	76	Грейпфруты	6,5
Карамель с начинкой	92	Груши	9,5
Сгущенное молоко	56	Инжир	11
Варенье яблочное	66	Киви	10
Варенье клубничное	71	Кизил	9

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Лимоны	3	Малина	8
Мандарины	8	Морошка	6
Персики	9,5	Облепиха	5
Нектарины	13	Смородина белая	8
Рябина	8,5	Смородина красная	7,5
Рябина черноплодная	11	Смородина черная	7,5
Слива	9,5	Черника	8
Финики	68	Шиповник свежий	10
Хурма	13	Шиповник сушеный	21,5
Черешня	10,5	ОРЕХИ	
Яблоки	9,5	Грецкие	12
Изюм	66	Кедровые	10
Курага	55	Арахис	15
Чернослив	58	Фундук	15
Груша сушеная	49	Миндаль	11
Яблоки сушеные	45	Фисташки	15
Урюк	53	Кешью	25
ЯГОДЫ		Кокос	20
Брусника	8	Семена кунжута	20
Виноград	15	Тыквенные семечки	12
Голубика	7	Подсолнечные семечки	18
Ежевика	4,5	НАПИТКИ	
Клубника	6,5	Минеральная вода	0
Клюква	4	квас	20
Крыжовник	9	медовый напиток	25

Продукты	Очки (у. е.)	Продукты	Очки (у. е.)
Сок облепиховый	10	АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ	
Компот из шиповника	8	Вино красное сухое	1
Компот из смородины	6	Вино белое сухое	1
Кисель из малины	16	Пиво, 250 г	12
Черничный сок	13	Ликер, 60 г	18
Компот на ксилите		Виски	0
Тыквенный сок	18	Водка	0
Какао	19	Коньяк, бренди	0
Кисель из клюквы	15	Ром	0
Чай каркаде	10	ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ	
Персиковый сок	14	Корица (1 ч. л.)	0,5
Компот из сухофруктов	5	Перец чили молотый (1 ч. л.)	0,5
Компот абрикосовый	21	Уксус яблочный (1 ст. л)	2,3
Компот из винограда	19	Уксус винный белый (1 ст. л)	1
Компот вишневый	24	Уксус винный красный (1 ст. л.)	1,5
Компот грушевый	18	Горчица	0
Компот яблочный	19	Клюквенный соус (1 ст. л)	0,5

Пример расчетной таблицы

Сделаем расчет на пачку хлебцев.

В 100 г продукта – 63 г углеводов. В 150 г – *x* г.

Составляем уравнение:

$X = 150X63: 100;$

$x = 94,5$ г.

Следовательно, в пачке хлебцев содержится 94,5 г углеводов. Затем 94,5 г углеводов нужно разделить на 20 хлебцев. Получается, что в одном хлебце содержится 4,8 г (т. е. очков) углеводов.

Точно так же рассчитывается количество очков и всех других продуктов в 1 упаковке: майонеза, йогуртов, соусов, консервов. Из этикетки можно узнать содержание белков, жиров и углеводов в продукте.

Содержание углеводов в алкогольных напитках (количество у. е. в 100 мл напитка)

Напитки	Очки (у. е.)	Напитки	Очки (у. е.)
Абсент	1,5	Ром	0
Бренди	0	Текила	0
Водка	0	Шампанское сухое	0,5
Виски	0	Шампанское полусухое	0,25
Коньяк	0	Шампанское полусладкое	5

Напитки	Очки (у. е.)	Напитки	Очки (у. е.)
Шампанское сладкое	8	Мартини бьянко	16
Полудесертное вино «Лидия»	10	Мартини экстра драй	25
Полудесертное вино «Николь»	12	Перлино бьянко	14
Полудесертное вино виноградно-цветочное	11,5	Рикордонно бьянко	16,5
Полудесертное вино абрикосовое	14	Салваторе бьянко	16
Полудесертное вино кагор	16	Чинзано розе	14,5
Портвейн № 15	10	Чинзано россо	15
Портвейн № 72	5	Чинзано бьянко	18
Портвейн белый	9,5	Ликер «Амаретто»	17
Вермут Бюссо	14	Ликер «Бейлис»	20
Вино «Букет Молдавии»	16	Ликер «Гран-Марнье»	25
Вермут	16	Ликер «Дулис»	28
Вермут бьянко	16,5	Ликер «Кримфилд»	23
Ганча бьянко	17	Ликер «Лаппония» (клюквенный)	33
Ганча россо	17	Ликер «Куантро»	25
Мартини россо	14,5	Ликер «Малибу»	20
Мартини розе	16	Ликер «Мари Бризард» апельсиновый	20

Напитки	Очки (у. е.)	Напитки	Очки (у. е.)
Ликер «Мари Бризард» вишневый	25	Аперитив «Рикардонно» бьянко	16,5
Ликер «Мари Бризард» голубой кюрасо	35	Настойка «Уральская брусника»	20
Ликер «Мари Бризард» земляничный	28	Настойка «Русский сувенир»	6,5
Ликер «Мари Бризард» кокосовый	21	Настойка «Нежинская рябиновая»	10
Ликер «Моцарт» черный шоколад	21	Настойка «Стольная брусничная»	18
Ликер «Старый Таллин»	32	Настойка «Стольная клюквенная»	18
Шеридан	10	Настойка клюквы на коньяке	19
Аперитив «Кампари биттер»	25	Пиво «Арсенальное», классика	4,2
Аперитив «Кампари» розовое	25	Пиво «Арсенальное», крепкое	4,4
Аперитив «Ксевен Амброс»	20	Пиво «Балтика» № 0	6,1
Аперитив «Ксевен Руби»	20	Пиво «Балтика» №№ 3 - 4	4,8
Аперитив «Ксевен Коко»	25	Пиво «Балтика» № 5	3
Аперитив «Мартини биттер»	30	Пиво «Балтика» № 6	6

Напитки	Очки (у. е.)	Напитки	Очки (у. е.)
Пиво «Балтика» № 7	4,5	Пиво «Красный восток»	3,2
Пиво «Балтика» № 8	3,4	Пиво «Крушовице» светлое	4,4
Пиво «Балтика» № 9	3,7	Пиво «Крушовице» темное	3,9
Пиво «Бочкарев» светлое	3,6	Пиво «Ловенброу» светлое	3,4
Пиво «Будвайзер»	3	Пиво «Миллер»	3,5
Пиво «Волжанин» светлое	4,6	Пиво «Невское» светлое	4,6
Пиво «Велкопоповицкий козел»	3,4	Пиво «Невское» лайт	3,5
Пиво «Доктор Дизель»	6,2	Пиво «Оболонь» лагер	4
Пиво «Дон» классика	4,5	Пиво «Охота» крепкое	4,5
Пиво «Жигулевское»	4,6	Пиво «Пит» светлое	4,6
Пиво «Золотая бочка» светлое	4	Пиво «Сибирская корона» классическое	4,7
Пиво «Клинское» светлое	4,6	Пиво «Сибирская корона» праздничное	5,8
Пиво «Клинское» люкс	4,7	Пиво «Сокол» светлое	4,2

Кулинарная книга здорового питания

Запеченная свинина

Требуется: 400 г свинины с кожей, паприка, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Кожу разрезать крест-накрест. Мясо посолить, поперчить и обильно посыпать сладким перцем. Положить на глубокую тарелку и запекать в духовке на полной мощности 40–50 минут. Подавать, полив образовавшимся мясным соком или белым соусом. Свинину перед запеканием можно посыпать пряностями (предпочтительно розмарином и тимьяном).

1 порция (100 г) – 0,25 у. е.

Мясные шарики

Требуется: 2 головки репчатого лука, 60 г растительного масла, 1 пучок кинзы, 500 г рубленого мяса, 1 яйцо, 100 г растительного масла, соль, кориандр по вкусу, зеленый лук и перец чили.

Приготовление. Лук нарезать и обжарить в сливочном масле. Перемешать с кинзой (можно заменить петрушкой), рубленым мясом, яйцом, солью и молотым кориандром. Разделить на 20 шариков. Шарики обжаривать в растительном масле 10 минут. Украсить зеленым луком и перцем чили.

1 порция (100 г)-9 у. е.

Свинина с овощами

Требуется: 2 свиные отбивные, сливочное масло, соль, перец.

Для гарнира: половина моркови, 100 г капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла,

немного зелени, томатная паста.

Приготовление. Свиное мясо отбить, посолить, поперчить и обжарить без панировки и яиц на разогретом растительном масле с двух сторон до готовности. Для гарнира приготовить солянку. Для этого капусту нарезать соломкой, слегка отварить в горячей

воде, слить воду. Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле, добавить капусту и немного потушить. Влить томатную пасту, потушить все овощи в томате, посолить и поперчить по вкусу.

Свиные отбивные выложить на тарелку, подавать с солянкой.

1 порция (100 г)-4 у. е

Ваши рецепты

Блюда из рыбы и других морепродуктов

Кальмары по-индонезийски

Требуется: 3–4 штуки кальмаров, 3 помидора, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, специи по вкусу.

Приготовление. Нарезать очищенные кальмары тонкими полосками, помидоры – мелкими ломтиками. Все это 5–7 минут тушить на сильном огне (обязательно под крышкой). Добавить специи и зелень. Овощи дадут сок, в котором нужно припустить нарезанные кальмары. Ни в коем случае нельзя передерживать их, так как кальмары могут стать жесткими!

1 *порция (100 г) – 5,1 у. е.*

Сельдь в сметане

Требуется: 2 сельди, 2 головки репчатого лука, 1 корень хрена, 0,5 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. горчицы, стакана сметаны, зелень.

Приготовление. Сельдь вымочить в воде, крепком чае или молоке. Очищенную от костей сельдь нарезать небольшими кусочками, положить на мелкую тарелку и залить сметаной, в которую предварительно добавить горчицу, сахар, тертый хрен, мелко нарезанный лук. Посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидора или редиса.

1 порция (100 г) – 2,6 у. е.

Суп зеленый с мидиями или кальмарами

Требуется: 200–250 г вареных кальмаров или мидий, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, половина корня петрушки, 50–60 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 200 г шпината и 200 г щавеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахарного песка, специи, 2 ст. л. сметаны, 2 яйца, 0,5 ч. л. мелко нарезанного укропа, соль.

Приготовление. Коренья, отварные мидии или кальмары, нарезанные ломтиками, и лук спассеровать. За 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. Свеклу отварить целиком, очистить и нарезать ломтиками.

Картофель нарезать ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрезать на 2–3 части. В кипящий бульон положить свеклу, картофель, пассерованные продукты, соль, специи и варить 20–25 минут. За 5–6 минут до окончания варки положить в суп сначала шпинат, а потом щавель, заправить сахаром, уксусом по вкусу (если суп готовят без шпината и щавеля). При подаче положить в каждую тарелку половинку яйца, сваренного вкрутую, суп заправить укропом и сметаной.

1 порция (100 г) – 8,2 у. е.

Борщ холодный с морским окунем или треской горячего копчения

Требуется: 650 г свеклы, 325 г рыбы, 250 г огурцов, 100 г зеленого лука, 175 г сметаны, 2 яйца, соль, сахар, уксус по вкусу.

Приготовление. Отварить свеклу, не очищая от кожицы. Затем очистить ее и нарезать тонкой соломкой. Сложить в кастрюлю, залить водой, добавить уксус и прокипятить, после чего снять с огня и охладить. Очистить от кожицы и нарезать соломкой огурцы. Нашинковать зеленый лук и слегка растереть с солью. Положить в охлажденный борщ сметану, а затем подготовленные огурцы и лук. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подать борщ, положив в каждую тарелку половину сваренного вкрутую яйца, измельченную зелень петрушки или укропа и несколько кусочков рыбы. Готовый борщ должен быть ярко-красного цвета. В случае, если борщ переварен, окраска может получиться некрасивой. Вместо уксуса можно добавить разведенную в кипяченой воде лимонную кислоту.

1 порция (100 г) – 4,2 у. е.

Ваши рецепты

Холодные закуски

Креветки с разноцветным салатом

Требуется: 150 г очищенных креветок, 100 г зелени жерухи (садового хрена), 2 помидора, 1 апельсин, 100 г белых шампиньонов, 3 ч. л. лимонного сока, 150 г нежирного молочного йогурта, 2 ст. л. сухого шерри, кайенский (стручковый красный острый) перец, 0,25 ч. л. подсластителя, соль.

Приготовление. Креветки откинуть на дуршлаг под струей холодной воды, затем тщательно обсушить. Жеруху вымыть, стряхнуть воду и отделить листья от стеблей. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать кружками, при этом удалить места прикрепления плодоножек. Апельсин почистить, с мякоти острым но жом удалить пленки. Шампиньоны почистить и об тереть салфеткой. Нарезать ровными кружками и перемешать с 1 ч. л. лимонного сока. Все компоненты разложить на тарелке аккуратными порциями. Молочный йогурт перемешать с оставшимися лимонным соком и шерри. По вкусу приправить солью, кайенским перцем и подсластителем. Соусом полить салат.

Рекомендация: обычно креветки продаются в замороженном и обработанном виде. Чтобы не повредить нежное мясо, их размораживают очень медленно, для этого креветки лучше всего оставить на ночь в холодильнике.

1 порция (100 г) -5,1 у. е.

Салат «Китайское разноцветие»

Требуется: 500 г говядины, 100 г отварного картофеля, 200 г свежих огурцов, 2 сладких болгарских перца (желательно красный и желтый), 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. майонеза, соль, перец.

Приготовление. Нарезать соломкой мясо, картофель, огурцы и перец. В казане обжарить говядину, посолить, поперчить, добавить немного соевого соуса. За 10 минут до готовности мяса положить в казан картофель и продолжать жарить. Добавить в казан огурцы и обжаривать еще 1–2 минуты. Снять казан с огня. Добавить в салат болгарский перец, майонез и хорошенько перемешать.

1 порция (100 г) – 4,6 у. е.

Мимоза

Требуется: 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 банка майонеза, 100 г репчатого лука, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 морковь, 1 клубень картофеля.

Приготовление. Рыбные консервы выложить на плоскую тарелку и размять вилкой. Покрыть слоем майонеза и мелко нарезанным луком. Затем добавить майонез и мелко порубленные белки яиц. Далее перетертые на средней терке морковь и картофель, покрыть майонезом. Желтки раскрошить (лучше натереть на мелкой терке), смешать с мелко порубленным зеленым луком и посыпать на верхний слой майонеза.

На 2 часа поместить салат в холодильник, чтобы он пропитался. Выкладывать на тарелку, как торт, захватывая все слои.

1 порция (100 г) – 10 у. е.

Салат с пекинской капустой

Требуется: 100 г зеленого лука, 400 г пекинской капусты, 250 г ананасов, 200 г курицы, 6 ст. л. майонеза, 100 г зеленого горошка.

Приготовление. Курицу отварить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, ананас нарезать соломкой и добавить к курице. Затем добавить зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать.

1 порция (100 г) -5 у. е.

Салат «Кантри»

Требуется: 100 г картофеля, 200 г бекона, 250 г мелких помидоров, 100 г зеленого салата, 1 свежий огурец.

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 4 ч. л. винного уксуса, 2 ч. л. зерен горчицы, 2 ст. л. свежей нарезанной зелени (петрушки, лука-порея, эстрагона), соль и молотый черный перец по вкусу.

Приготовление. Нарезать картофель ровными ломтиками и проварить 15–20 минут, пока не начнет размягчаться. Остудить. Поджарить бекон на гриле, переворачивая, чтобы он прожарился

равномерно. Когда бекон остынет, нарезать его мелкими кусочками. Масло, уксус, горчицу, соль, перец и зелень поместить в банку с завинчивающейся крышкой. Тщательно потрясти банку, чтобы продукты хорошо перемешались. Помидоры разрезать пополам и выложить с другими ингредиентами в большую тарелку для салата. Заправить салат и тщательно перемешать.

1 порция (100 г) – 10,6 у. е.

Морской салат

Требуется: 25 г репчатого лука, 150 г яиц, 500 г кальмаров, 100 г майонеза.

Приготовление. Репчатый лук и кальмары нарезать полукольцами, яйца мелко порубить и добавить к луку и кальмарам, заправить майонезом.

1 порция (100 г) – 10,6 у. е.

Салат «Цезарь»

Требуется: 400 г курицы (вареной, копченой, жареной), 400 г ветчины (лучше из индейки), 300 г сыра, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 120 г салата листового, 4 зубчика чеснока, 20 г базилика.

Приготовление. Взять глубокую большую тарелку. Поделить салатные листья на 2 одинаковые части, одну не очень мелко порвать и положить на дно тарелки, чтоб его прикрыть. Далее средними кубиками нарезать ветчину и положить ее на салат, на ветчину выложить нарезанный кубиками сыр, а на сыр – курицу. Сверху украсить среднего размера порванными листьями салата. В отдельной миске смешать майонез и сметану, добавить мелко порубленный чеснок и майонез. Вылить заправку на верхний слой листьев.

1 порция (100 г) -9 у. е.

Ваши рецепты

Первые блюда

Суп из субпродуктов с фасолью

Требуется: 200 г красной фасоли, 300 г ливера (сердца, печени или почек), 100 г копченого шпика, 1,5 лво-ды, 2 головки репчатого лука, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз воду поменять. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

1 порция (100 г) – 3 у. е.

Капустная солянка

Требуется: 1 л капустного рассола, 250 г лука-порея, 200 г квашеной капусты, 1 ст. л. растительного масла, щепотка красного молотого перца.

Приготовление. Смешать рассол с мелко нарезанным луком-пореем и квашеной капустой. Добавить растительное масло, перец. Варить до готовности на медленном огне.

1 порция (100 г) -4 у. е.

Окрошка кефирная

Требуется: 1 л кефира (простокваши), 100 г ветчины, 200 г отварного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 свежих огурца, 1 пучок зелени, листья салата, соль.

Приготовление. Мелко нарезать ветчину, мясо, яйца, огурцы (лучше очищенные от кожицы), петрушку, салат. Все смешать, залить кефиром. Посолить.

1 порция (100 г) – 7 у. е.

Холодник

Требуется: 8 средних помидоров, 1 стакан сметаны, 100 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 1 л кипяченой воды, черный молотый перец по вкусу, соль.

Приготовление. Обдать помидоры кипятком, чтобы было легче снять кожицу, протереть мякоть через сито. Положить в кастрюлю. Сюда же добавить мелко нарезанный репчатый и зеленый лук, укроп, посолить поперчить, залить холодной кипяченой водой. При подаче на стол в тарелки добавить сметану.

1 порция (100 г) – 6 у. е.

Суп «Летний»

Требуется: 6–8 свежих огурцов, 0,5 л кефира или простокваши, 1 л холодной кипяченой воды, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 1 ч. л. растительного масла, 100 г грецких орехов, соль по вкусу.

Приготовление. Очистить огурцы от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Залить разбавленным водой кефиром, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, масло, зелень, измельченные грецкие орехи. Посолить по вкусу.

1 порция (100 г) – 6 у. е.

Щучина

Требуется: 500 г филе щуки, судака, налима, сома, сазана, морского окуня, 0,5 л воды для бульона, 400 г рыбьих голов, 60 г репчатого лука, 40 г зелени петрушки, 250 г огурцов, 60 г кореньев хрена, 120 г зеленого лука, 40 г укропа, 1 л кваса, специи.

Приготовление. Сварить крепкий рыбный бульон из голов, после чего головы вынуть. Филе рыбы припустить в этом же бульоне и охладить в нем. Свежие огурцы очистить и нашинковать. Корень хрена натереть на терке, зеленый лук и укроп, петрушку нашинковать, смешать, залить охлажденной ухой, добавить квас. При подаче положить кусочки припущенной рыбы. Отдельно подать сметану и лед. Вместо хрена можно положить тертую редьку.

1 порция (100 г) – 6 у. е.

Щи с мидиями

Требуется: 150–200 г вареных мидий, 2 ст. л. геркулеса или 3 ст. л. крупы перловой, овсяной или пшеничной, 400 г квашеной капусты, 1 морковь, 0,5 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. свиного или говяжьего жира, 4 ч. л. сметаны, 0,5 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа (можно сушеной), 2 л воды, соль и перец по вкусу, лавровый лист.

Приготовление. Разрезанные пополам вареные мидии обжарить на растительном масле с добавлением части лука и кореньев, указанных в ингредиентах. Перловую крупу предварительно отварить до полуготовности. Капусту положить в кастрюлю, добавить томатное пюре, масло, немного бульона. Тушить 40–60 минут. Оставшуюся часть кореньев и лука, нарезанных соломкой, обжарить на жире с добавлением томатного пюре. За 10–15 минут до готовности капусты добавить обжаренные коренья и лук. В кипящий бульон положить крупу, за 10–15 минут до окончания варки добавить тушеную капусту и обжаренные мидии, лавровый лист, перец, соль. Подавать щи со сметаной, посыпав зеленью.

1 порция (100 г) -6 у. е.

Щи из щуки с квашенной капустой

Требуется: 800 г щуки, 1,5 л воды, 600 г квашеной капусты, 2,5 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. муки, 6–8 штук черного перца горошком, 3 лавровых листа, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

Приготовление. Потушить с маслом квашеную капусту, добавив в нее лавровый лист, перец горошком, слегка обжаренный мелко нашинкованный репчатый лук, который перед окончанием жарения посыпать спассерованной мукой. Капусту, если она слишком кислая, перед тушением промыть холодной водой и отжать. Подготовленную щуку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до полуготовности. Опустить в кипящую воду тушеную капусту и варить 10–15 минут, затем добавить жареную рыбу и варить до готовности на слабом огне.

Подать щи, положив в каждую тарелку кусок рыбы, сметану, кусочки сваренного вкрутую яйца и измельченную зелень.

Вкус посыпанных зеленью щей приятный, с легкой кислинкой. Для этих щей можно использовать такую рыбу, как муксун, омуль, кета, морской окунь и другую. В этом случае рыбу посолить за 30 минут до обжаривания.

1 порция (100 г) -8 у. е.

Свекольник

Требуется: 1 л свекольного отвара, 100 г зеленого лука, 3 средних свеклы, 3 свежих огурца, 100 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, пучок зелени укропа, петрушки, соль по вкусу.

Приготовление. Отварить очищенную свеклу. Мелко нарезать свеклу, зеленый лук, огурцы. Залить свекольным отваром, добавить мелко нарезанные (или растертые) яйца, зелень. Посолить. Подавать со сметаной.

1 порция (100 г) – 5 у. е.

Ваши рецепты

Вторые блюда

Почки в сметане по-русски

Требуется: 1 кг почек (говяжьих, свиных), 2 моркови, 2 репы средних размеров, 2 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 2 головки репчатого лука, черный молотый перец, лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Почки разрезать вдоль пополам, залить холодной водой и вымачивать 3–4 часа. Затем ополоснуть, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, воду слить. Затем снова залить почки водой и варить до готовности. Готовые почки достать из бульона, нарезать ломтиками и слегка обжарить. Морковь, репу, лук мелко нарезать и тоже обжарить. Подготовленные овощи и почки положить в глиняный горшок, добавить очищенные и нарезанные огурцы, сметану, томатную пасту, рубленый чеснок и тушить на медленном огне 30–40 минут.

1 порция (100 г) – 5,7 у. е.

Говядина под грибным соусом

Требуется: 1 кг говяжьей вырезки, 500 г сметаны, 25 г пшеничной муки, 50 г сушеных белых грибов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 0,5 ч. л. горчицы, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Говяжью вырезку вымыть, обсушить, нарезать небольшими порционными кусками толщиной 1,5 см и обжарить в растительном масле на сильном огне. Приготовить соус следующим образом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета на сковороде с разогретым маслом. Грибы отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Сметану смешать с пшеничной мукой, посолить, поперчить, добавить горчицу, жареный лук, нашинкованные вареные грибы и влить грибной бульон. Залить этим соусом мясо, поставить на небольшой огонь, накрыв кастрюлю крышкой. Дать слегка покипеть в течение 30 минут. Подавать в глубокой металлической посуде.

1 порция (100 г) -2,5 у. е.

Капустные рулетики под грибным соусом

Требуется: 0,75 стакана сырого риса, 200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 0,25 ч. л. перца, 1 кочан капусты, 2 стакана воды, 2 стакана мясного бульона, 1 банка сухого грибного супа, 1 зубчик чеснока, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Потушить мелко нарезанный лук и чеснок с маслом 3–5 минут. Добавить рис, мясо, соль и перец. Перемешать, снять с огня. Вырезать кочерыжку в кочане капусты. Положить кочан в кипящую воду. Накрыть крышкой и варить 3 минуты. Аккуратно снять листья, срезать толстую часть с листа, положить в центр фарш, скатать лист рулетиком. Положить рулетики плотно друг к другу на сковороду, можно в два слоя. Смешать бульон из говядины с грибным супом из пакетика, полить сверху рулетики. Выпекать в хорошо прогретой духовке 1,5 часа.

1 порция (100 г) – 6,8 у. е.

Рис с мясным фаршем

Требуется: 100–200 г риса, 1 яйцо, 0,25 стакана молока, 2–3 головки репчатого лука, 1 крупная морковь, 100 г свиного фарша, 2 ст. л. сливочного масла, 2–3 ст. л растительного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Хорошо промыть сырой рис, дать стечь воде. В толстостенную глубокую сковороду или кастрюлю положить половину подготовленного риса, предварительно смазав маслом дно и стенки или слегка поджарив в ней омлет из яйца и молока.

На другой сковороде на растительном масле хорошо обжарить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Выложить половину подготовленных овощей наслои риса, оставив на сковороде масло, в котором они жарились. На этом масле поджарить до полуготовности фарш из жирной свинины, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности.

Готовый фарш размять вилкой, чтобы не было крупных комков, посолить, поперчить и переложить его слоем на поджаренные овощи. Сверху слой лука *Л* и моркови, а на него – вторую половину сырого риса. Залить кипящей подсоленной водой, чтобы она покрыла рис на 2–3 см, довести до кипения, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности, чтобы рис получился рассыпчатым. Заправить готовый рис сливочным маслом или маргарином, плотно закрыть крышкой,

укутать полотенцем и оставить дозревать на 0,5 часа.

1 порция (100 г) – 34 у. е.

Окунь с луковым соусом

Требуется: 2 ст. л. растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 ломтика филе окуня или щуки, 200 г сухого белого вина, 300 г густых сливок, 1 яичный желток, 1 пучок измельченной петрушки, 1 пучок измельченного лука, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

Для рыбного бульона: 500 г рыбных голов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 веточки петрушки, 1 маленький лавровый лист, 5 зерен белого перца, 500–600 мл воды.

Приготовление. Положить в кастрюлю рыбные головы, морковь, лук, петрушку, лавровый лист и зерна белого перца. Залить водой. Довести до кипения и варить 20 минут. Затем бульон процедить. Положить в кастрюлю лук, рыбу, соль и перец. Залить рыбным бульоном, чтобы он почти покрывал содержимое кастрюли. Добавить вино и варить приблизительно 5 минут. Извлечь филе шумовкой и завернуть в фольгу. Влить сливки в кастрюлю, помешать и проварить. Когда через 5–6 минут соус начнет густеть, снять кастрюлю с огня. Взбить яичный желток и смешать с 2–3 ст. л. теплого соуса. Смешать с соусом и прогреть, но не допускать вскипания. Добавить масло и хорошо помешать. Положить петрушку и лук. Приправить специями и залить соусом теплую рыбу. Украсить икрой по желанию.

1 порция (100 г) – 2,5 у. е.

Треска, тушенная с хреном

Требуется: 0,8–1 кг рыбы, 100 г корня хрена, 2 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны, соль и молотый перец по вкусу.

Приготовление. Подготовить порционные куски трески, посолить и поперчить. Натереть на крупной терке корень хрена. Разогреть в сотейнике сливочное масло, положить на дно слой рыбы и посыпать хреном, затем выложить второй слой рыбы и вновь посыпать хреном, сверху залить сметаной. Тушить на слабом огне до готовности приблизительно 40–45 минут. Подать вместе с соусом, посыпав измельченной зеленью петрушки.

1 порция (100 г) -2 у. е.

Филе рыбы, фаршированное грудинкой

Требуется: 600 г филе рыбы, 80 г репчатого лука, 100 г копченой грудинки, 3 яйца, 60 г растительного масла, 80 г молотых сухарей, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 0,5 лимона, 60 г зеленого салата, 100 г помидоров, соль.

Приготовление. Филе рыбы нарезать порционными кусками, натереть солью и толченым чесноком, полить соком лимона и оставить на 1 час. Желтки растереть с маслом, мелко нарезанным луком, тертым сыром, петрушкой, солью, перцем, вымесить с белковой пеной, всыпать сухари, нарезанную кубиками грудинку, хорошо вымесить (если масса густая, то добавить молоко). Половину кусков рыбы сложить на лист, намазанный жиром, сверху положить фарш, накрыть остатками рыбы, полить растительным маслом, поставить на 25–30 минут в горячую духовку. Подать на листьях салата, украсить ломтиками помидоров, кружочками лимона, зеленью петрушки.

1 порция (100 г) – 7 у. е.

Индейка фаршированная

Требуется: 1 индейка, потроха индейки, 2 вареных яйца, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 10 черных маслин, сельдерей, петрушка, куркума, красный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление. Сначала приготовить фарш: сварить потроха индейки, пропустить их через мясорубку, добавив слегка обжаренные лук, морковь, зелень и вареные яйца. Выпотрошенную, вымытую и обсушенную на салфетке индейку натереть солью, нафаршировать и зашить. Положить в гусятницу, смазать маслом, влить немного бульона от потрохов и запекать в горячей духовке 3 часа, периодически поливая выделившимся соком. Готовую индейку нарезать кусками и уложить на блюдо так, чтобы выглядела целой, украсить маслинами и вареной морковью.

1 порция (100 г) – 3 у. е.

Ваши рецепты

Десерты

Пирог с персиками и яблоками

Требуется: 400 г консервированных и тонко нарезанных персиков, 2 нарезанных яблока с красной кожурой, 4 ст. л. клубничного джема, растопленного и протертого через сито, 2 ст. л. сахара, 25 г жареного миндаля, 100 г сливочного масла, 225 г муки, 2 яичных желтка.

Приготовление. Нагреть духовку до 180 °С. Смазать противень маслом. Смешать масло с мукой, пока фактура смеси не начнет напоминать хлебные крошки. Ввести в смесь яичные желтки. Вымешивать смесь руками до образования мягкого теста, затем завернуть его в пленку и положить в холодное место. Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности до образования коржа толщиной 6 мм. Выложить его на противень размером 23 X 23 см. Обрезать края и проткнуть корж вилкой в нескольких местах. Выпекать 20 минут. Вынув из духовки, дать остыть. Выложить на корж рядами нарезанные персики и яблоки. Джемом смазать фрукты. Посыпать сахаром и миндалем. Выпекать 25 минут, чтобы пирог подрумянился. Вынув из духовки, разрезать на куски еще теплый пирог. Тесто может быть приготовлено заранее и храниться замороженным до 3 месяцев.

1 порция (100 г) – 40 у. е.

Печеный инжир

Требуется: 6 спелых больших плодов свежего инжира, 25 г сливочного масла для смазывания, 4 ст. л. имбирного меда, тертая цедра 2 апельсинов, 2 ст. л. ликера «Куантро» или «Гран Марнье», 225 мл натурального сливочного йогурта.

Приготовление. Срезать черенки инжира, затем сделать 2 надреза, делящих инжир на 4 части. Сжать основание, чтобы плод раскрылся в форме цветка и была видна мякоть. Обильно смазать сливочным маслом противень. Положить 1 ч. л. имбирного меда в каждый раскрытый плод, сверху добавить немного апельсиновой цедры, затем ложкой влить внутрь ликер «Куантро» или «Гран Марнье». Плотно закрыть фольгой противень с инжиром и выпекать 20–25 минут до полной готовности. Разлить йогурт по четырем бокалам. Сверху положить инжир и по давать на стол.

1 порция (100 г) – 46 у. е.

Яблоки печеные с творогом

Требуется: 4 больших яблока, 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. л. манной крупы, 1–2 ст. л. изюма или толченых орехов, ванилин или корица, 2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы.

Приготовление. Яблоки разрезать пополам, осторожно вынуть сердцевину, формируя их в виде блюдечка. Творог смешать с яйцом, изюмом (орехами), щепоткой ванилина или корицы и манной крупой. Подготовленной массой начинить яблоки, поместить их в смазанную маслом огнеупорную форму и запекать в духовке, не давая расплыться. Подать с молоком или сливками.

1 порция (100 г) – 9,9 у. е.

Закрытый пирог с яблоками и мясом

Требуется для теста: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яичный желток, 40 мл воды, соль по вкусу.

Для начинки: 250 г мяса (свинины), 4–5 яблок (сорт «Антоновка»), лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу.

Для маринада: уксус винный белый, зелень по вкусу.

Приготовление. Приготовить песочное тесто: муку просеять, смешать с солью, добавить охлажденные кусочки сливочного масла и порубить ножом до получения крошки. Затем добавить желток *rj\r* и воду, вымесить упругое эластичное тесто. Скатать тесто в шар, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник. Яблоки промыть, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Мясо нарезать тончайшими ломтиками, сбрызнуть уксусом, добавить рубленую зелень, перемешать и убрать в холодильник примерно на 20 минут. Для основы пирога большую часть теста раскатать в пласт толщиной не более 5 мм, переложить в смазанную маслом и припудренную мукой форму. Запекать в нагретой до 200 °С духовке примерно 5 минут. Убрать из формы бумагу. Поочередно выложить яблоки и мясо в форму – первый и последний слой лучше сделать яблочным. Каждый слой немного посолить и поперчить. Меньшую часть теста раскатать, вырезать круг и накрыть им начинку. Острым ножом сделать 6–8 надрезов от центра к краям. По желанию пирог можно украсить. Накрыть пирог фольгой и при 200 °С в течение 40 минут

выпекать. Затем убрать фольгу, смазать пирог желтком и выпекать еще примерно 20 минут. Пирог готов.

1 порция (100 г) – 17,5 у. е.

Ваши рецепты

Напитки

Кисель из яблочного сока

Требуется: 0,5 л воды, 0,5 л яблочного сока, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. крахмала, цедра лимона или апельсина, корочка корицы.

Приготовление. Воду с сахаром, цедрой и корицей прокипятить. В яблочном соке размешать крахмал, залить в горячий сироп, помешивая, дать прокипеть. Снять с огня, разлить в порционную посуду.

1 порция (100 г) – 11,9 у. е.

Чай по-тибетски

Требуется: 1 л воды, 1–2 ст. л. измельченного плиточного чая, 0,5 стакана сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Чай размять, залить горячей водой, добавить масло, взбить в специальном бочонке до консистенции густого напитка, разлить в чашки и подать. Этот чай почти мгновенно восстанавливает силы.

1 порция (100 г) – 0,14 у. е.

Винно-шоколадный пунш

Требуется: 0,25 л воды, 30 г какао-порошка, 1 бутылка красного столового вина, 1 яйцо, 100 мл коньяка.

Приготовление. Довести до кипения смесь воды ОQС и какао-порошка. Снять с огня, добавить 1 бутылку подогретого до 70–80 °С красного столового вина, перемешать. Через несколько минут (когда какао-порошок осядет на дно) сцедить в другую емкость, куда добавить одно взбитое с небольшим количеством воды яйцо и 2 рюмки коньяка. Подавать горячим.

1 порция (100 г) -8,6 у. е.

Напиток «Огонь глинтвейна»

Требуется: 1 стакан виноградного сока, 0,5 стакана красного сухого вина, 1 грецкий орех, 0,5 ч. л. травы зверобоя

продырявленного, 1 ч. л. сухих желтых соцветий одуванчика, 1 ч. л. очищенных тыквенных семечек, 1 ч. л. сухих плодов черники, 3 стакана воды, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Все сухие травы, плоды, семена соединить, мелко истолочь, чтобы облегчить экстракцию напитка, залить горячей водой, добавить измельченный грецкий орех и быстро довести до кипения, сразу же снять с огня и настаивать под плотно закрытой крышкой около 20 минут, затем процедить, добавить мед, вино и подавать на стол.

1 порция (100 г) – 3,9 у. е.

Витаминный напиток из шиповника

Требуется: 4 ст. л. шиповника, 2 ст. л. сахарного песка, половина лимона, 4 стакана воды.

Приготовление. Измельченный шиповник промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой, варить 10 мин. Настаивать не менее 4–6 часов. Процедить, добавить сахар и лимонный сок.

1 порция (100 г) – 5 у. е.

Любовный нектар

Требуется: 0,5 стакана пива, 1 ч. л. сухих цветов ромашки аптечной, 1 ч. л. сухой травы душицы обыкновенной, 1 яблоко, 2 стакана воды.

Приготовление. Сухую ромашку и душицу смешать, залить холодной водой, довести до кипения, добавить тертое яблоко, горячую воду, довести до кипения, снять с огня и настаивать 10–12 минут. Отвар слить, процедить и смешать с теплым пивом. Подавать в теплом виде.

1 порция (100 г) – 2,8 у. е.

Ваши рецепты